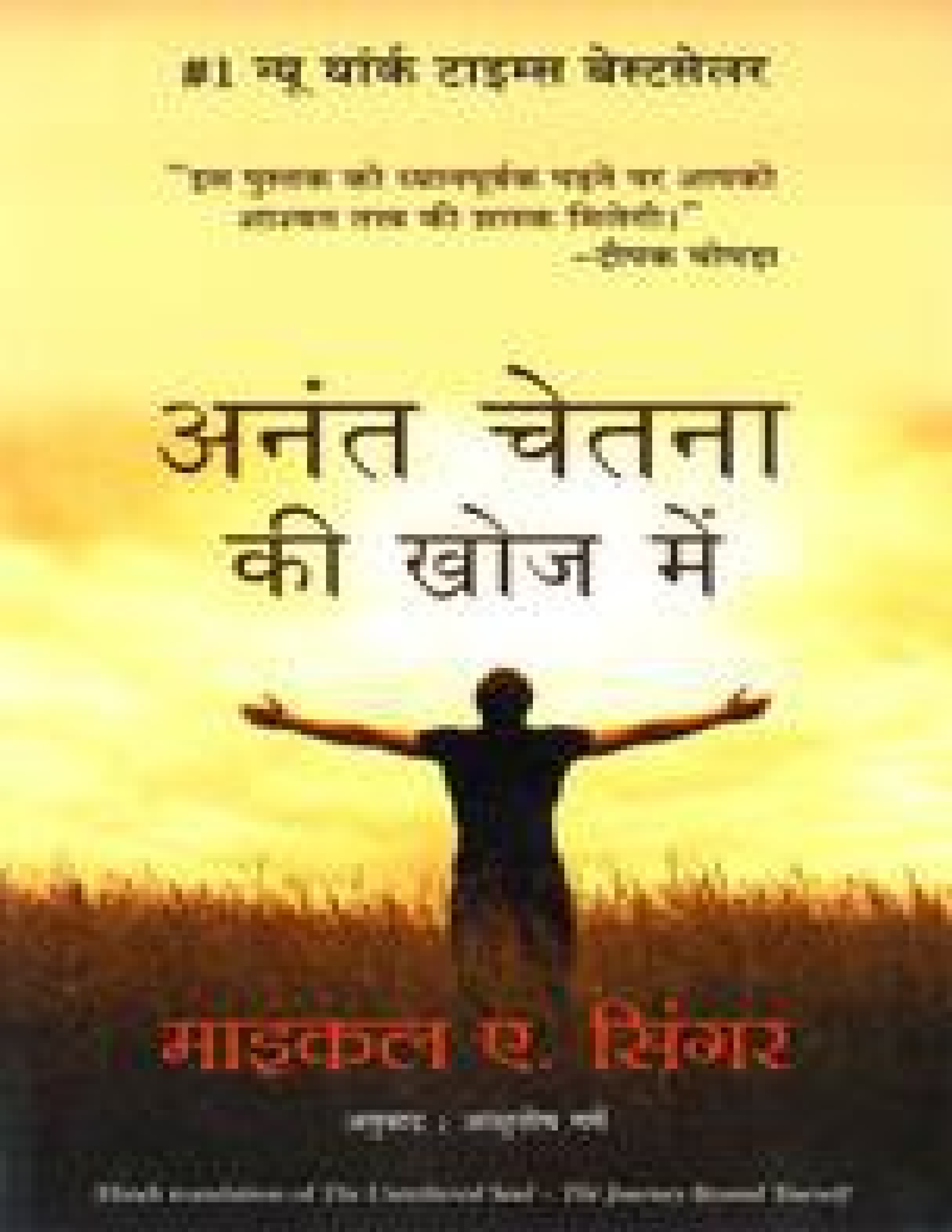

#1 न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर
अनंत चेतना
की खोज में
माइकल ए. सिंगर

अनंत चेतना की खोज में की प्रशंसा में

“अनंत चेतना की खोज में नाम की इस पुस्तक में माइकल सिंगर आपको एक-एक कदम करके, बुद्धि योग और ज्ञान की प्रक्रिया के रास्ते उद्गम तक ले जाते हैं। इसके अलावा उन्होंने इस काम को मनोहर सादगी के साथ किया है। इस किताब को ध्यान से पढ़ेंगे तो आपको अमरत्व की झलक मिलेगी।”

– दीपक चोपड़ा, लेखक, लाइफ़ आफ़्टर
डेथ : द बर्डन ऑफ़ प्रूफ़

“माइकल सिंगर ने युगों की महान आध्यात्मिक शिक्षा के निचोड़ को सरल और सादगी-भरे ढंग से प्रस्तुत किया है। पुस्तक का हर अध्याय मानव परिस्थितियों की सीमाओं पर शिक्षाप्रद चिंतन है और यह बताता है कि किस तरह प्रत्येक गाँठ को सुंदर ढंग से खोला जा सकता है ताकि हमारी आत्माएँ मुक्त हो सकें। इस किताब की सटीकता और सादगी इसकी विशुद्ध प्रवीणता की परिचायक है।”

– जेम्स ओडि, अध्यक्ष, इंस्टीटयूट ऑफ़
नोएटिक साइन्सिज़ (आईओएनएस)

“यह पुस्तक सचमुच में प्रकृति के बेहतरीन उपचारों में से एक है। यह चेतना के चेतना से भरे अभ्यास के बारे में बताती है। ऐसी बातें शायद ही मैंने कहीं पढ़ी हों...। मैं जानता हूँ कि यह इस बारे में साफ़ बयानबाज़ी करती है कि हम कौन हैं और हमें अपनी उभरती मानवता में किसका सामना करना है।”

– ज्यां ह्यूस्टन, दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक
और अ मिस्टिक लाइफ़ तथा पैशन फॉर
द पॉसिबल के लेखक

“माइकल सिंगर ने मेरे विचारों को बिलकुल नया आयाम दिया है। अनंत चेतना की खोज में के माध्यम से मुझे मनोवैज्ञानिक व बौद्धिक तौर पर नए और रोचक तरीके से चुनौती दी गई है। इसे एक से ज़्यादा बार पढ़ने और इस पर आत्मचिंतन करने की ज़रूरत होगी, लेकिन उन सभी लोगों को, जो स्वयं को तथा सत्य को जानने-समझने के लिए प्रयासरत हैं, यह किताब ज़रूर पढ़नी चाहिए।”

– लुइस शिआवाकी, मेरिल लिंच के वरिष्ठ उपाध्यक्ष,
बैरन द्वारा अमरीका के 15 सर्वश्रेष्ठ
निवेश सलाहकारों में दर्ज

''इस किताब के माध्यम से आध्यात्मिकता आपकी पहुँच में आ गई है। इसमें आपको अपनी स्पष्ट, पावन आत्मा को देखने के लिए आईना मिलेगा। अगर आपको सिद्धांत और विधि से मुक्त व्यावहारिक आध्यात्मिकता की तलाश है तो इस किताब को पढ़िए।"

– रब्बी ज़ल्मान शेक्टर-शालोमी,
ज्यूइश विद फ़ीलिंग और फ़्रॉम एज-इंग
टू सेज-इंग के सह-लेखक

"साम 42:7 कहती है कि 'जल, जल को पुकारता है।' प्रत्येक इंसानी आत्मा के भीतर अधिक से अधिक पाने की बेक़रारी है और इस प्यास को केवल परमात्मा बुझा सकता है। अनंत चेतना की खोज में के माध्यम से माइकल सिंगर वैसे आधुनिक व्यक्तियों की मदद करते दिखते हैं जो कि अपनी आत्मा में हो रही हलचल को बेहतर ढंग से समझने का अनुभव लेना चाहते हैं। मैं यात्रा मार्ग में एक आत्मा से दूसरी में झलकने की ज़बरदस्त सिफ़ारिश करता हूँ।"

– फ़ादर पॉल वीयरिच्स, निदेशक,
पैशनिस्ट मोनेस्टरी एंड स्पिरिच्युअल
सेंटर ऑफ़ आवर लेडी ऑफ़ फ़्लॉरिडा

"यह पुस्तक आध्यात्मिक चेतना के मार्ग पर शानदार क़दम है। इसे बहुत स्पष्ट और शक्तिशाली ढंग से लिखा गया है। माइकल सिंगर ने आध्यात्मिक यात्रा पर चलने वालों को एक मज़बूत सोपान दिया है।''

– अब्दुल अज़ीज़ सईद, प्रोफ़ेसर ऑफ़ पीस
स्टडीज़, चेयर ऑफ इस्लामिक पीस,
अमेरिकन यूनिवर्सिटी

''इस पुस्तक के प्रकाशन ने संसार की अतृप्त आत्माओं को असीमित आनंद प्रदान किया है।''

– माँ योग शक्ति सरस्वती, योगशक्ति
अंतर्राष्ट्रीय मिशन की संस्थापक,
हिंदुइज़्म टुडेज़ "वर्ष 2000 की हिंदू''
पुरस्कार की विजेता

"पूर्व, पूर्व है और पश्चिम आखिर पश्चिम है, लेकिन माइकल सिंगर ने इन दोनों महान परंपराओं के बीच इस शानदार पुस्तक द्वारा सेतु बनाकर यह बताया है कि रोज़मर्रा की परेशानियों के बीच अपनी आध्यात्मिक यात्रा के माध्यम से किस तरह सफलता प्राप्त की जा सकती है। फ्रायड के अनुसार प्रेम और कर्म से ही जीवन का निर्माण होता है। ज़बरदस्त वाक्पटुता, विनोद और ज़ोरदार तर्क के साथ, सिंगर की यह किताब इन्हें नि:स्वार्थ समर्पण के दो सिरे बताकर इस विचार को पूर्ण करती है।"

– रे कर्ज़वाइल, आविष्कारक, नैशनल
मेडल ऑफ़ टेक्नोलॉजी के विजेता और द
एज ऑफ़ स्पिरिचुअल मशीन्स, द सिंग्युलैरिटी
इज़ नियर के लेखक

"यह एक मौलिक किताब है जो अपने आप में एक मिसाल है। विरोधाभास पैदा करने वाले गंभीर किंतु सरल ढंग से, माइकल सिंगर पाठकों को ऐसी यात्रा पर ले जाते हैं जो अहं से बँधी चेतना से शुरू होती है, और फिर हमें स्वयं पर केंद्रित छवि के पार भीतरी स्वतंत्रता व मुक्ति की अवस्था में पहुँचा देती है। माइकल सिंगर की यह पुस्तक उन सब लोगों के लिए एक अमूल्य उपहार उपहार है जिन्होंने अधिक समृद्ध, सार्थक और रचनात्मक जीवन खोजने का निरर्थक प्रयास किया।"

– योगी अमृत देसाई, आधुनिक योग के
अंतर्राष्ट्रीय ख्याति-प्राप्त प्रणेता

अनंत चेतना
की खोज में

माइकल ए. सिंगर

अनुवाद : आशुतोष गर्ग

MANJUL
मंजुल पब्लिशिंग हाउस

मंजुल पब्लिशिंग हाउस
कॉरपोरेट एवं संपादकीय कार्यालय
द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाल-462003
ई मेल : manjul@manjulindia.com
वेबसाइट : www.manjulindia.com
विक्रय एवं विपणन कार्यालय
7/32, भू तल, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002
ई मेल : sales@manjulindia.com
वितरण केन्द्र
अहमदाबाद, बेंगलुरू, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई,
हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

माइकल ए. सिंगर द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक
द अनटेथर्ड सोल का हिन्दी अनुवाद

यह हिन्दी संस्करण 2015 में पहली बार प्रकाशित

ISBN 978-81-8322-619-6

हिन्दी अनुवाद : आशुतोष गर्ग

गुरुओं को समर्पित

विषय-सूची

आभार

इस पुस्तक के बीज कई वर्ष पूर्व तब पड़े जब लिंडा बीन मेरे कुछ व्याख्यानों को लिपिबद्ध कर रही थीं और इस बीच उन्होंने मुझे किताब लिखने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने धैर्यपूर्वक पुरानी अभिलेख सामग्री को पढ़ा और मेरे किताब लिखना आरंभ करने तक करती रहीं। इस कार्य के प्रति समर्पण व प्रतिबद्धता के लिए वह प्रशंसा की पात्र हैं।

जब मैंने लिखना आरंभ कर दिया तो कैरन ऐंटनर ने उस सामग्री को व्यवस्थित करने, विषय-वस्तु से संबंधित सुझाव देने तथा पांडुलिपि के रख-रखाव में मुझे सहयोग दिया। हमने एक के बाद एक इस पुस्तक को कई बार संशोधित किया ताकि इसे पढ़ने से दिल, दिमाग़ और आत्मा तीनों में शांति का भाव पैदा हो सके। उनकी लगन और हृदय को छू लेने वाले परिश्रम के लिए उनका धन्यवाद। इस पुस्तक के प्रकाशन के साथ उनके जीवन के अनेकों सपनों में से एक पूर्ण हो गया।

प्रस्तावना

"सबसे ज़रूरी यह है : जिस तरह रात के बाद सुबह का होना निश्चित है, उसी तरह यदि व्यक्ति अपने आप से सच बोले तो वह किसी अन्य व्यक्ति से झूठ नहीं बोल सकता।"

– विलियम शेक्सपियर

नाटक हैमलेट के अंक 1 में पोलोनियस द्वारा अपने पुत्र लेआर्टिस को कहे गए शेक्सपियर द्वारा रचित ये विख्यात शब्द कितने स्पष्ट व साफ़ हैं। ये हमें बताते हैं कि अन्य लोगों से सच्चे संबंध बनाने से पहले हमें स्वयं से सच बोलना चाहिए। इसके बावजूद यदि लेआर्टिस खुद से ईमानदार रहता तो उसे समझ में आया होता कि उसके पिता उसे क्या बताना चाहते थे। आखिरकार, हम किस "स्वयं" के प्रति ईमानदार होते हैं? क्या यह तब उजागर होता है जब हमारा मूड खराब होता है या फिर तब, जब हमें अपनी भूल का एहसास होता है? क्या यह दिल के किसी अंधेरे कोने में से उस समय बोलता है जब हम दुखी या परेशान होते हैं अथवा जीवन के क्षणिक रूप से उमंग भरे और हलके पलों में उभरता है?

इन प्रश्नों से हमें पता लगता है कि "आत्मा" की अवधारणा जितनी लगती है, उससे भी ज़्यादा भ्रामक है। यदि लेआर्टिस पारंपरिक मनोविज्ञान का रुख करता तो शायद इस विषय पर कुछ अधिक रोशनी पड़ सकती थी। मनोविज्ञान के जनक, फ़्रायड (1927) ने मन को तीन भागों में बाँटा : इदम्, अहम् और पराहम्। फ्रायड ने इदम् को हमारे आदिम, पशु स्वभाव के रूप में देखा; पराहम् समाज द्वारा हमारे भीतर स्थापित न्याय प्रणाली है तथा अहम् बाहरी जगत के समक्ष हमारा प्रतिनिधित्व करता है जो बाकी दो प्रबल शक्तियों के बीच संतुलन बनाता है। परंतु निश्चित तौर पर, इससे युवा लेआर्टिस को कोई मदद नहीं मिली होती। आखिर, इन परस्पर विरोधी शक्तियों में से हमें किसके प्रति ईमानदार रहना है?

एक बार फिर हम देखते हैं कि चीज़ें उतनी सरल नहीं हैं जितनी वह दिखाई देती हैं। यदि हम "आत्मा" शब्द की सतह के पार देखने का साहस करें तो ऐसे प्रश्न उठेंगे जिन्हें अधिकतर लोग नहीं पूछना चाहेंगे क्या मेरे अस्तित्व के अनेक : पक्ष समान रूप से मेरी 'आत्मा' के अंश हैं या मैं एक ही हूँ – यदि हाँ तो कौन, कहाँ, कैसे और क्यों?

आगामी अध्यायों में हम "आत्मा" की खोज की यात्रा पर चलेंगे परंतु इस काम को हम परंपरागत ढंग से नहीं करेंगे। हम न तो मनोविज्ञान के विशेषज्ञों और न ही महान दार्शनिकों से सहायता लेंगे। हम पुरातन धार्मिक विचारों पर बहस या उनका चयन भी

नहीं करेंगे और न ही लोगों द्वारा किए गए सांख्यिकी पर आधारित सर्वेक्षणों का सहारा लेंगे। इन सबके बजाय, हम उस एक स्रोत की ओर चलेंगे जिसे इस विषय की असाधारण व प्रत्यक्ष समझ है। हम उस विशेषज्ञ के पास चलेंगे जो इस महान अनुसंधान के अंतिम समाधान को पाने के लिए जीवन के हर दिन के हर पल में इस विषय से संबंधित आवश्यक सामग्री जुटा रहा है। वह विशेषज्ञ आप हैं!

इससे पहले कि आप ज्यादा उत्तेजित हो जाएँ या सोचने लगे कि आप इस कार्य को करने के योग्य नहीं हैं, इस बात को जान लें कि हम इस विषय पर आपके विचार या मत नहीं जानना चाहते। हमारी इस बात में भी कोई रुचि नहीं है कि आपने कौन–सी किताबें पढ़ी हैं या कौन–से पाठ सीखे हैं या किस गोष्ठी में भाग लिया है। हमारी रुचि तो आपके अंतर्ज्ञान से उत्पन्न सिर्फ़ उन अनुभवों में है कि आपको सहज रहना कैसा लगता है। हमें आपके ज्ञान की ज़रूरत नहीं है; हमें आपका प्रत्यक्ष अनुभव जानना है। देखिए, आप इस कार्य में असफल नहीं हो सकते क्योंकि हर पल और हर जगह, जो आप हैं, वही आपकी "आत्मा" है। हमें सिर्फ़ इसे सुलझाना है, क्योंकि यह बात बहुत उलझ सकती है ।

इस पुस्तक के अध्याय कुछ और नहीं, बल्कि ''आत्मा'' को विभिन्न कोण से देखने के दर्पण हैं। हालांकि हमारी यह यात्रा भीतर जाने की यात्रा है, इसमें आपके जीवन का हर पहलू उजागर होगा। आपसे सिर्फ़ इतनी अपेक्षा है कि आप ईमानदारी से स्वयं को बिलकुल प्राकृतिक व सहज रूप में देखें। याद रखिए, यदि हम ''आत्मा'' की जड़ खोज रहे हैं तो वास्तव में हम आपको खोज रहे हैं।

जैसे–जैसे आप इन पृष्ठों को पढ़ेंगे, तो पाएँगे कि आप अत्यंत गहरे विषयों के बारे में इतना कुछ जानते हैं कि आपको स्वयं नहीं पता। सच यह है कि आपको इस बात का पहले से पता है कि अपने आपको किस प्रकार जानना है; सिर्फ़ आपका ध्यान भंग हो गया है और आप भटक गए हैं। एक बार फिर से ध्यान केंद्रित करने पर आप यह जान जाएँगे कि आपके पास न सिर्फ़ स्वयं को जानने की बल्कि खुद को मुक्त करने की भी क्षमता है। यह आप पर निर्भर करता है कि आप ऐसा करना चाहते हैं या नहीं। परंतु इन अध्यायों के माध्यम से अपनी यात्रा को पूर्ण करने के बाद, कोई दुविधा, किसी शक्ति का अभाव या दूसरों को दोष देने की प्रवृत्ति बाकी नहीं रह जाएगी। आपको पता लग जाएगा कि आपको वास्तव में करना क्या है। यदि आप आत्म–बोध की इस यात्रा पर चलने का निर्णय लेते हैं तो आपके मन में अपने के लिए ज़बरदस्त आत्म–सम्मान पैदा हो जाएगा। ऐसा होने के बाद ही आपको इस सलाह का सही व पूरा अर्थ समझ में आ पाएगा – "सबसे ज़रूरी यह है : खुद से सच बोलना ।"

भाग-I

चेतना का जागरण

1

आपके मस्तिष्क की आवाज़

"ओह, मुझे उसका नाम नहीं याद आ रहा। क्या नाम है उसका? हाँ, आ रहा है याद। क्या है... सैली... सू? कल ही तो उसने मुझे बताया था। मुझे क्या हो गया है? यह बहुत ही शर्मनाक है।"

हो सकता है आपने कभी ध्यान न दिया हो, लेकिन आपके दिमाग़ में एक संवाद चलता रहता है जो कभी नहीं रुकता। वह लगातार चलता रहता है। क्या आपने कभी सोचा है कि यह क्यों चलता है? वह इस बात का निर्णय कैसे करता है कि क्या बोलना है और कब बोलना है? वह जो कुछ कहता है उसमें से कितना सच होता है? उसमें से कितना सचमुच ज़रूरी होता है? और यदि इस समय आप यह सुन रहे हैं, "मुझे नहीं पता कि तुम क्या कह रहे हो। मेरे दिमाग़ में तो कोई आवाज़ नहीं आ रही!" – तो हम इसी आवाज़ की बात कर रहे हैं।

यदि आप समझदार हैं तो रुककर इस आवाज़ को सुनेंगे और इसे बेहतर ढंग से समझने की कोशिश करेंगे। समस्या यह है कि आप निष्पक्ष नहीं रह पाते हैं। आपको पीछे हटकर इसे बात करते हुए देखना होगा। गाड़ी चलाते समय, आपको इस तरह का संवाद सुनाई देता है :

"क्या मुझे फ़्रेड को फोन नहीं करना था? मुझे करना चाहिए था। हे भगवान, मुझे विश्वास नहीं हो रहा कि मैं यह करना भूल गया! उसे बहुत गुस्सा आएगा। वह मुझसे कभी बात नहीं करेगा। शायद मुझे अभी रुककर उसे फोन करना चाहिए। नहीं, मैं अभी यहाँ गाड़ी नहीं रोकना चाहता..."

ध्यान दीजिए कि यह आवाज़ दोनों तरफ़ से बोलती है। जब तक वह बोलती रहती है, तब तक वह इस बात की परवाह नहीं करती कि वह किसका पक्ष ले रही है। जब आप थककर सोने की कोशिश करते हैं तो वह आपके दिमाग़ की ही आवाज़ कहती है :

"मैं क्या कर रहा हूँ? मैं अभी नहीं सो सकता। मैं फ़्रेड को फ़ोन करना भूल गया। मुझे गाड़ी में याद भी आया था लेकिन मैंने फोन नहीं किया। अगर मैं अभी फोन नहीं करूँगा... ओह, अब तो बहुत देर हो गई है। मुझे अभी उसे फोन नहीं करना चाहिए। मुझे यह भी नहीं पता कि मैंने इस बारे में सोचा

क्यों था। मुझे अब सो जाना चाहिए। ओहो, अब मैं सो नहीं सकता। मुझे अभी थकान महसूस नहीं हो रही। परंतु कल मुझे बहुत काम है, और मुझे सुबह जल्दी उठना है।''

अब यह निश्चित है कि आप सो नहीं सकते! आप हर समय इस आवाज़ को सुनना बर्दाश्त ही क्यों करते हैं? यदि यह आवाज़ कुछ सुखदायी और अच्छा भी कह रही है तो भी यह आपको हर काम के बीच में तंग करती है।

यदि आप कुछ समय इस दिमाग़ी आवाज़ पर ध्यान देंगे तो सबसे पहले आप यह पाएँगे कि यह कभी शांत नहीं होती। इसे यूँ ही छोड़ दिया जाए तो यह बोलती रहती है। सोचिए अगर आपके आस–पास कोई घूमते हुए लगातार बोलता रहे तो आपको लगेगा कि वह व्यक्ति विचित्र है। आप सोचेंगे, "अगर यही बोल रहा है और यही सुन रहा है तो इसे निश्चित तौर पर मालूम है कि यह कहने से पहले क्या बोला जाने वाला है। फिर इसका क्या लाभ?'' यही बात आपके दिमाग़ की आवाज़ के विषय में भी सच है। यह क्यों बोलती है? आप ही बात करते हैं और आप ही उसे सुनते हैं। जब वह आवाज़ अपने आप से तर्क करती है तो आखिर वह तर्क किससे कर रही है? इसमें जीत किसकी होगी? यह बहुत उलझी हुई बात है। ज़रा सुनिए :

"मेरे विचार से मुझे शादी कर लेनी चाहिए। नहीं! तुम अभी तैयार नहीं हो। तुम पछताओगी। लेकिन मैं उससे प्रेम करती हूँ। अरे छोड़ो, तुमने यही बात टॉम के लिए भी कही थी। क्या होता अगर तुमने उससे शादी कर ली होती?''

यदि आप ध्यान दें तो यह सिर्फ़ अपने आराम करने के लिए एक जगह तलाश रही है। यह एक क्षण में पाला बदल लेती है बशर्ते ऐसा करने से उसे कुछ मदद मिल जाए। अगर उसे यह पता लग जाए कि वह ग़लत है तो भी वह शांत नहीं होती। यह सिर्फ़ अपने दृष्टिकोण को बदल लेती है और फिर बोलती रहती है। यदि आप ध्यान दें, तो यह बदलाव आपको स्पष्ट दिखाई देगा। जब आपको पहली बार पता लगता है कि आपका दिमाग़ लगातार बात करता है तो आपको बहुत आश्चर्य होता है। यह हो सकता है कि आप इसे चिल्लाकर शांत करने का एक हलका प्रयास भी करें, लेकिन तभी आपको यह एहसास होता है कि उस आवाज़ पर चिल्लाने वाली वही आवाज़ है :

''चुप रहो! मैं सोना चाहता हूँ। तुम हर समय क्यों बोलते रहते हो?''

साफ़ है कि आप उसे इस तरह शांत नहीं कर सकते। इस लगातार चल रहे शोर से मुक्ति पाने का सबसे अच्छा तरीका है पीछे हटकर इसे तटस्थ भाव से देखना। आप इस आवाज़ को वार्ता करने वाली प्रणाली के रूप में देखिए जो ऐसा भाव पैदा करने में समर्थ है कि आपके भीतर कोई है जो आपसे बात करता है। इसके विषय में मत सोचिए; इसे सिर्फ़ देखते रहिए। वह आवाज़ कुछ भी कहे, वह सब एक ही बात है। इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह अच्छी बात बोल रही है या बुरी, सांसारिक बातें कर रही है या आध्यात्मिक। इससे

कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता क्योंकि वह आपके दिमाग़ के अंदर की सिर्फ़ एक आवाज़ है। वास्तव में, इस आवाज़ से दूर होने का एकमात्र तरीका यही है कि आप उसकी कही बात में कोई तर्क न करें। इस बात को मत सोचिए कि उसकी एक बात आपके जैसी है और दूसरी वैसी नहीं है। यदि आप इसे बोलता हुआ सुन रहे हैं तो वह निश्चित तौर पर आप नहीं हैं। आप वो हैं जो उस आवाज़ को सुन रहा है। आप वो हैं जो इस बात पर ध्यान दे रहा है कि आवाज़ कुछ कह रही है।

आप इसे बात करते हुए सुनते हैं न? आप इसे अभी इसी समय ''हैलो'' बोलने के लिए कहिए। इसे बार–बार कहिए। अब ज़ोर से अपने भीतर बोलिए! क्या आप स्वयं को अपने भीतर "हैलो" बोलता हुआ सुन सकते हैं? निश्चित ही आप ऐसा कर सकते हैं। एक आवाज़ है जो कुछ बोल रही है और दूसरे आप हैं जो इसे सुन रहे हैं। समस्या यह है कि आवाज़ को "हैलो" बोलते हुए सुनना सरल है परंतु यह देखना कठिन है कि वह आवाज़ कुछ भी कहे, वह सिर्फ़ एक आवाज़ है और आप उसे सुन रहे हैं। यह आवाज़ जो कुछ भी बोलती है, वह आपसे अधिक कुछ और बात हो ही नहीं सकती। मान लीजिए कि आप तीन चीज़ों को देख रहे हैं – एक फूलदान, एक चित्र और एक किताब – और फिर आपसे पूछा जाए, ''इन चीज़ों में से आप कौन हैं?'' आप कहेंगे, "कोई नहीं! मैं तो उन चीज़ों को देख रहा हूँ जो तुम मेरे सामने रख रहे हो। इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि तुम मेरे सामने क्या चीज़ रखते हो क्योंकि अंत में वह चीज़ तो वही रहेगी जो मैंने उसे समझ रहा हूँ ।" यह कर्त्ता द्वारा विभिन्न वस्तुओं को देखने की क्रिया है। यही चीज़ अंदर की बात को सुनने के लिए भी लागू होती है। इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह क्या बोल रही है, आपको तो उसके बारे में पता ही है। यदि आप यह सोचेंगे कि वह एक बात आपके बारे में बोलती है और दूसरी नहीं, तो आपकी निष्पक्षता कायम नहीं रह सकती। आप स्वयं को वह अंश मानना चाहेंगे जो अच्छी बातें बोल रहा है किंतु वह भी तो सिर्फ़ आवाज़ ही है। हो सकता है कि वह आपको सुनने में अच्छा लगे किंतु यह आपका वास्तविक रूप नहीं है।

सच्चे विकास के लिए यह एहसास सबसे महत्वपूर्ण है कि आप वह आवाज़ नहीं हैं – आप सिर्फ़ उस आवाज़ को सुनने वाले हैं। यदि आपको यह समझ में नहीं आ रहा तो आप जानने की कोशिश करेंगे कि वह आवाज़ जो अनेक बातें बोल रही है उनमें से आप सचमुच कौन हैं। लोग ''खुद को जानने के प्रयास" में अनेक बदलाव झेलते हैं। वे जानना चाहते हैं कि इनमें से कौन–सी आवाज़, व्यक्तित्व का कौन–सा पहलू, उनका सच्चा रूप है। इसका सरल–सा उत्तर है : इनमें से कोई भी नहीं!

निष्पक्ष रूप से देखने पर आप पाएँगे कि यह आवाज़ जो कुछ बोलती है उनमें से अधिकांश अर्थहीन होता है। अधिकतर बातचीत समय और ऊर्जा की बर्बादी है। सच्चाई यह है कि जीवन का अधिकांश भाग, आपके दिमाग़ की आवाज़ से बेखबर, आपके नियंत्रण से परे की शक्तियों के अनुसार घटता है। रात को बैठकर यह सोचने जैसा है कि आप कल सुबह सूरज को निकलने देना चाहते हैं या नहीं। तथ्य यह है कि सूरज उदय होता रहेगा और अस्त भी। इस संसार में करोड़ों घटनाएँ घटती रहती हैं। आपको क्या चाहिए, आप इस बारे में सोचते रह सकते हैं लेकिन जीवन तो निरंतर चलता रहेगा।

वास्तव में, आपके विचारों का इस संसार पर आपकी अपेक्षा से बहुत कम असर पड़ता है। अगर आप निष्पक्ष रहना चाहते हैं और अपने विचारों को देखते हैं तो आप पाएँगे कि इनमें से अधिकतर का कोई महत्व नहीं है। आपको छोड़कर, इनका किसी वस्तु या व्यक्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। अपने अतीत, वर्तमान या भविष्य की घटनाओं के बारे में सिर्फ़ आपको अच्छा या बुरा महसूस होता है। अगर आप बैठकर इस बात की आशा करते हैं कि कल बारिश नहीं होगी तो आप सिर्फ़ अपना समय नष्ट कर रहे हैं। आपके विचारों से बारिश का कोई संबंध नहीं है। एक दिन आपको समझ में आ जाएगा कि लगातार चल रहे इस भीतरी शोर का कोई लाभ नहीं है और हर बात का समाधान खोजने का प्रयास करते रहना भी व्यर्थ है। अंत में आप पाएँगे कि समस्याओं का असली कारण जीवन नहीं है। वास्तव में जीवन के विषय में दिमाग़ द्वारा पैदा की जाने वाली बेचैनी इन समस्याओं का मूल है।

अब इस बात से एक गंभीर प्रश्न निकलता है : यदि इस आवाज़ द्वारा कही जा रही इतनी सारी बातें अर्थहीन और बेकार हैं तो यह आवाज़ दिमाग में उठती ही क्यों है? इस प्रश्न का उत्तर देने का रहस्य इस बात को समझने में छिपा है कि यह आवाज़ क्या कहती है, कब कहती है और क्यों कहती है। उदाहरण के लिए, कुछ मामलों में इसके बोलने का कारण और चाय की केतली से सीटी की आवाज़ आने का कारण एक ही है। यानि, अंदर ऊर्जा जमा हो रही है, जिसे बाहर निकालने की ज़रूरत है। अगर आप ध्यान दें तो पाएँगे कि जब भी आपके भीतर घबराहट, डर या इच्छा–आधारित ऊर्जाएँ जमा होने लगती हैं तो यह आवाज़ ज़्यादा सक्रिय हो जाती है। इसे समझना उस समय और भी आसान हो जाता है जब आपको किसी पर गुस्सा आता है और आप उसे चले जाने के लिए कहना चाहते हैं। आप ध्यान दीजिए कि उस व्यक्ति को देखने से भी पहले, यह आवाज़ न जाने कितनी बार उसे वहाँ से चले जाने के लिए कह चुकी होती है। जब भीतर ऊर्जा जमा होती है तो आप कुछ करना चाहते हैं। वह आवाज़ इसलिए बोलती है क्योंकि आपको अंदर से ठीक महसूस नहीं होता और बोलने से वह ऊर्जा बाहर निकलती है।

हालांकि आप यह भी पाएँगे कि जब आप किसी विशेष बात को लेकर परेशान नहीं होते तो भी यह आवाज़ बोलती रहती है। सड़क पर चलते समय यह आवाज़ कुछ इस तरह की बातें कहती है,

> "उस कुत्ते को देखो! यह लैब्राडोर है! उधर, उस गाड़ी में एक और कुत्ता है। यह मेरे पहले वाले कुत्ते शैडो से बहुत मिलता है। रुको, वह एक पुरानी ओल्ड्समोबाइल गाड़ी है। इसके ऊपर अलास्का की पट्टी लगी हुई है। यह गाड़ी अब यहाँ ज़्यादा देखने को नहीं मिलती!"

यह आवाज़ असल में दुनिया का हाल सुनाती रहती है। लेकिन आपको इसकी क्या ज़रूरत है? बाहर जो कुछ हो रहा है वह तो आपको वैसे भी दिखता है। दिमाग़ में उसी बात को दोहराकर यह आपकी क्या सहायता करती है? आपको इस बात को ध्यान से समझना

चाहिए। आप जो कुछ देख रहे हैं, उसका पूरा विवरण एक नज़र में आपको मिल जाता है। अगर आप किसी पेड़ को देखते हैं तो आप सहज ही उसकी शाखाओं, पत्तों और कलियों को भी देख लेते हैं। तो फिर जो कुछ आपने देख लिया है उसे शब्दों में बोलने की क्या ज़रूरत है?

> "उस वृक्ष को देखो। सफ़ेद फूलों के बीच से इसके हरे पत्ते कितने सुंदर लग रहे हैं। देखो कितने सारे फूल लगे हैं। वाह, यह कितना भरा हुआ है!"

अगर आप ध्यान से इसका अध्ययन करें, तो आप देखेंगे कि उसका विवरण आपको आस–पास के संसार के प्रति अधिक सहज बना देता है। यह वैसा ही है जैसे गाड़ी में पीछे बैठने से आपको चीज़ों पर ज़्यादा नियंत्रण महसूस होता है। आपको ऐसा लगता है मानो उनके साथ आपका संबंध है। एक पेड़ इस दुनिया का अकेला ऐसा पेड़ नहीं है, जिसके साथ आपका कोई संबंध नहीं है। इस पेड़ को आपने देखा है, इसे चिह्नित किया है और इसका आकलन किया है। इसके बारे में बोलकर संसार के उस आरंभिक प्रत्यक्ष अनुभव को आपने अपने विचारों का हिस्सा बना लिया है। यह आपकी अन्य मान्यताओं और ऐतिहासिक अनुभवों से युक्त विचारों में शामिल हो जाता है।

एक क्षण रुककर आप बाहरी जगत के अनुभव और मानसिक जगत के साथ अपनी बातचीत के अंतर पर ध्यान दीजिए। जब आप सिर्फ़ सोच रहे होते हैं तो आप अपने दिमाग़ में कोई भी विचार पैदा करने के लिए स्वतंत्र होते हैं और ये विचार आपकी आवाज़ के रूप में व्यक्त हो जाते हैं। आप अपने मस्तिष्क के कार्यक्षेत्र में बैठकर अपने विचारों को पैदा करने और उन्हें बदलने के आदी हैं। यह भीतरी दुनिया एक अलग वातावरण है जो आपके नियंत्रण में है, जबकि बाहरी जगत अपने अलग नियमों से चलता है। जब आपकी आवाज़ इस बाहरी संसार का विवरण आपको सुनाती है तो ये विचार, आपके अन्य सभी विचारों के बराबर, उनके साथ–साथ आ जाते हैं। ये सभी विचार आपस में मिल जाते हैं और आपके आस–पास की दुनिया के अनुभव को प्रभावित करते हैं। इससे आपको बाहर की कठोर व अपरिष्कृत वास्तविकता के बजाय आस–पास के संसार के निजी रूप का व होता है। बाहरी अनुभव में हुआ यह मानसिक बदलाव आप तक आने वाली सच्चाई को रोक लेता है। उदाहरण के लिए, आप असंख्य चीज़ों को देखते हैं लेकिन उनमें से सिर्फ़ कुछ को ही व्यक्त करते हैं। जिन चीज़ों के बारे में आप सोचते हैं, आपके लिए सिर्फ़ उन्हीं चीज़ों का महत्व होता है। सूक्ष्म स्तर पर होने वाले इस पूर्वसंधान के द्वारा आप सच्चाई के अनुभव को नियंत्रित कर पाते हैं ताकि यह सब आपके मस्तिष्क में ठीक से बैठ जाए। दरअसल, आपकी चेतना वास्तविकता के बजाय उसके मानसिक प्रतिरूप का अनुभव कर रही है।

आपको इस पर बहुत ध्यान देना होगा क्योंकि आप ऐसा हर पल करते रहते हैं। आप सर्दी में बाहर निकलते हैं तो आपको ठंड लगने लगती है और भीतर की आवाज़ कहती है, "बहुत ठंड है!" अब इससे आपको क्या मदद मिली? आपको तो यह पहले भी पता था कि बाहर ठंड है। ठंड अनुभव करने वाले भी आप हैं। यह आवाज़ आपको यह क्यों बता रही

है? आप संसार को अपने दिमाग़ में दोबारा निर्मित करते हैं क्योंकि आप अपने मस्तिष्क को नियंत्रित कर सकते हैं किंतु बाहरी जगत पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। इसीलिए इस विषय में आप मन में बात करते हैं। यदि आपको बाहरी संसार अपने अनुकूल नहीं मिलता तो आप उसे भीतरी तौर पर अभिव्यक्त करते हैं, उसका आकलन करते हैं, उसके बारे में शिकायत करते हैं और फिर यह निर्णय लेते हैं कि इस विषय में क्या करना है। इससे आप स्वयं को प्रबल महसूस करते हैं। जब आपके शरीर को ठंड लगती है तो आप तापमान का कछ नहीं कर सकते। परंतु जब आपका दिमाग़ यह बोलता है, "ठंड हो रही है!" तो आप कह सकते हैं, "बस, ज़रा देर और, हम लोग घर पहुँचने ही वाले हैं।" अब आपको बेहतर महसूस होता है। विचार जगत के माध्यम से आप अपने अनुभव को नियंत्रित करने के लिए हमेशा कुछ न कुछ कर सकते हैं।

मूलतः आप बाहरी संसार को अपने भीतर दोबारा निर्मित करते हैं और फिर आप उसे अपने मस्तिष्क में जीते हैं। क्या हो अगर आप ऐसा न करने का निर्णय लें? यदि आप यह निर्णय लेते हैं कि आप कुछ नहीं बोलेंगे, सिर्फ़ चैतन्य रूप से संसार को देखते रहेंगे तो आप स्वयं को अधिक स्वच्छंद व अनाश्रित महसूस करेंगे। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपको पता नहीं कि आगे क्या होगा और आपका मस्तिष्क आपकी सहायता करने का अभ्यस्त है। ऐसा करने के लिए यह आपके वर्तमान अनुभवों का कुछ इस तरह संसाधन करता है कि वह आपके अतीत की मान्यताओं और भविष्य के आभास के अनुरूप हो जाते हैं। इन सबसे नियंत्रण की झलक पैदा होती है। अगर आपका दिमाग़ यह नहीं करता तो आप असहज हो जाते हैं हम में से अधिकतर लोगों के लिए सच्चाई कुछ ज़्यादा ही स्वाभाविक होती है, इसलिए हम अपने दिमाग़ का प्रयोग कर उसके साथ छेड़छाड़ कर लेते हैं।

आप यह पाएँगे कि आपका दिमाग़ हर समय बोलता रहता है क्योंकि आपने इसे यह कार्य सौंप रखा है। आप इसका उपयोग एक सुरक्षा प्रणाली, एक बचाव की तरह करते हैं। यह आपको अधिक सुरक्षित महसूस करवाता है। यदि आप यही चाहते हैं तो आप जीवन को जीने के बजाय उसे रोकने के लिए प्रति पल अपने मस्तिष्क का प्रयोग करते रहेंगे। यह संसार लगातार उजागर हो रहा है और इसका हमारे साथ या हमारे विचारों के साथ कोई संबंध नहीं है। यह आपके यहाँ आने से बहुत पहले भी था और आपके जाने के बहुत बाद तक रहेगा। दुनिया को संगठित रखने के नाम पर, आप सिर्फ़ खुद को संगठित रखने की कोशिश कर रहे हैं।

सच्चे निजी विकास का अर्थ अपने उस अंश से आगे बढ़ना है जो ठीक नहीं है और सुरक्षा चाहता है। लगातार यह सोचकर कि आप स्वयं भीतर रहकर उस आवाज़ को सुनते हैं, ऐसा करना संभव है। यही इसका तरीका है। आपके भीतर का वह अंश, जो यह जानता है कि आप हर समय खुद से ही अपने बारे में बात करते रहते हैं, हमेशा शांत रहता है। यह आपके अस्तित्व की गहराइयों में खुलने वाला द्वार है। इस बात का एहसास होना कि आप उस आवाज़ को बोलते हुए देख रहे हैं, एक शानदार भीतरी यात्रा की दहलीज़ पर खड़े होने के समान है। यदि ठीक से प्रयोग किया जाए तो यही मानसिक आवाज़, जो चिंता बेचैनी

और उन्माद का स्रोत है, सच्ची आध्यात्मिक चेतना का आरंभिक स्थल बन सकता है। यदि आपने आवाज़ सुनने वाले को पहचान लिया तो आप उत्पत्ति के महानतम रहस्यों में से एक को जान जाएँगे।

2

आपका आंतरिक साथी

आपका भीतरी विकास इस बोध पर निर्भर करता है कि शांति व संतुष्टि पाने का एकमात्र तरीका अपने विषय में सोचना बंद करना है। जब आपको यह समझ में आ जाता है कि हर समय बोलते रहने वाला ‘‘मैं’’ कभी संतुष्ट नहीं होता, तो आपका विकास आरंभ हो जाता है। उस “मैं’’ को हमेशा किसी न किसी के साथ समस्या होती रहती है। ईमानदारी से सोचिए कि पिछली बार ऐसा कब हुआ कि आप किसी भी बात से परेशान नहीं थे? वर्तमान में हो रही समस्या से पहले आपको कोई और समस्या थी। अगर आप समझदार हैं तो आप जान जाएँगे कि इस समस्या के बाद कोई अन्य समस्या पैदा हो जाएगी।

मुद्दे की बात यह है कि आप समस्याओं से पूरी तरह तब तक छुटकारा नहीं पा सकते, जब तक आप अपने भीतर रहने वाले उस “मैं’’ से मुक्त नहीं हो जाते जिसे ये सारी समस्याएँ होती हैं। जब भी आपको कोई परेशानी हो तो यह मत पूछिए, ‘‘मैं इसका क्या करूँ?’’, बल्कि यह पूछिए, ‘‘इससे मेरे भीतर किसको परेशानी हो रही है?” यदि आप यह पूछते हैं कि ‘‘अब मैं क्या करूँ?’’ तो इसका अर्थ है कि आपने इस बात को स्वीकार कर लिया है कि बाहर सचमुच कुछ समस्या है जिससे निपटने की ज़रूरत है। यदि आप परेशानियों में शांत बने रहना चाहते हैं तो आपको यह समझना होगा कि किसी विशेष परिस्थिति को आप समस्या की तरह क्यों देखते हैं। स्वयं को सुरक्षित करने के बजाय अगर आप ईर्ष्या महसूस कर रहे हैं तो सिर्फ़ यह पूछिए, ‘‘मेरे भीतर के किस अंश को ईर्ष्या हो रही है?” इससे आपको अपने भीतर झाँकने का और यह देखने का अवसर मिलेगा कि आपके भीतर एक ऐसा अंश है जिसे ईर्ष्या से अशांति महसूस होती है।

उस अशांत अंश को जान लेने के बाद फिर पूछिए, “वह कौन है जो इसे देख रहा है? इस भीतरी अशांति पर कौन ध्यान दे रहा है?” ऐसा पूछने से ही आपकी प्रत्येक समस्या का समाधान हो जाता हैं। अशांति को देख पाना ही इस बात का प्रमाण है कि आप स्वयं अशांत नहीं हैं। किसी प्रक्रिया को देखने के लिए कर्त्ता-कर्म का संबंध होना आवश्यक है। कर्ता ‘‘साक्षी’’ कहलाता है क्योंकि वह उसे होता हुआ देखता है। जिसे आप देखते हैं, वह कर्म है, जो इस मामले में अशांति है। भीतरी समस्या के प्रति निष्पक्ष रूप से चेतन रहना बाहरी परिस्थिति में स्वयं को खो देने से हमेशा बेहतर होता है। आध्यात्मिक व सांसारिक व्यक्ति में यही सबसे बड़ा और अनिवार्य अंतर है। सांसारिक होने का अर्थ यह नहीं है कि आपके पास धन या प्रतिष्ठा हो। इसका अर्थ है कि आप भीतरी समस्याओं का समाधान बाहरी संसार में खोजते हैं। आपको लगता है कि अगर आप बाहरी चीज़ों को बदल देंगे तो

आप ठीक हो जाएँगे। परंतु बाहर की चीज़ों को बदलकर कभी कोई ठीक नहीं हो पाया है। अगली समस्या हमेशा मौजूद होती है। साक्षी बनकर रहना और अपना दृष्टिकोण बदलना ही इसका एकमात्र और असली समाधान है।

सच्ची आंतरिक आज़ादी प्राप्त करने के लिए, अपनी समस्याओं में उलझने के बजाय उन्हें निष्पक्ष तौर पर देखना होगा। जब तक आप किसी समस्या की ऊर्जा में उलझे रहेंगे, तब तक कोई समाधान नहीं निकल सकता। सब जानते हैं कि अगर आपको किसी परिस्थिति में उत्तेजना, भय या गुस्सा महसूस होता है तो आप उस परिस्थिति से नहीं निपट सकते। अपनी प्रतिक्रिया से निपटना ही आपके लिए सबसे पहली समस्या है। आप बाहरी समस्या से तब तक नहीं निपट सकते जब तक आप यह स्वीकार न कर लें कि वह परिस्थिति आपको भीतर से प्रभावित कर रही है। आम तौर पर समस्याएँ जैसी दिखती हैं वैसी होती नहीं हैं। स्थिति स्पष्ट होने पर आप पाएँगे कि असली समस्या यह है कि आपके भीतर ही कुछ ऐसा है जो किसी भी चीज़ से परेशान हो जाता है। सबसे पहले आपको अपने उस भीतरी अंश से निपटना है। इसके लिए "बाहरी समाधान चेतना" से "भीतरी समाधान चेतना" की ओर बदलाव लाना होगा। आपको यह सोचने की पुरानी आदत छोड़नी होगी कि चीज़ों को पुनर्व्यवस्थित करने से आपकी समस्या का समाधान हो जाएगा। आपकी समस्याओं का एकमात्र स्थायी समाधान यही है कि आप अपने भीतर देखें और उस अंश से मुक्त हो जाएँ जिसे वास्तविकता के साथ इतनी सारी परेशानियाँ होती रहती हैं एक बार आपने यह कर लिया तो शेष बातों से निपटने के लिए आपकी सोच स्पष्ट हो जाएगी।

अपने उस अंश से, जो किसी भी बात को समस्या की तरह देखता है, मुक्ति पाने का यह तरीका सचमुच असंभव लगता है किंतु ऐसा नहीं है। आपका एक ऐसा अंश है जो आपको अपनी ही भावुकता से दूर कर सकता है। आप स्वयं को क्रोध या ईर्ष्या से ग्रस्त अवस्था में देख सकते हैं। आपको इसके विषय में सोचने या इसका विश्लेषण करने की ज़रूरत नहीं है; सिर्फ़ इसके प्रति जागरूक रहना पर्याप्त है। वह कौन है जो यह सब देखता है? भीतर हो रहे बदलावों को कौन देखता है? जब आप किसी मित्र को कहते हैं, "मैं जब भी टॉम से बात करता हूँ, परेशान हो जाता हूँ।" आपको यह कैसे पता लगता है कि आप परेशान हो जाते हैं? आपको अपनी परेशानी इसलिए पता लगती है क्योंकि आप स्वयं उनका हिस्सा बन जाते हैं और आप देखते हैं कि वहाँ क्या हो रहा है। आप में और गुस्से या ईर्ष्या में अंतर है। इन बातों को देखने वाले आप हैं। जागरूक होने के बाद, आप इस निजी अशांति से मुक्त हो सकते हैं। इस प्रक्रिया की शुरुआत द्रष्टा बनने से होती है। आपको सिर्फ़ यह ध्यान रखना है कि जो कुछ हो रहा है, उसके प्रति आप जागरूक हैं। यह बहुत आसान है। आपको यह दिखाई देगा कि आप किसी मनुष्य के व्यक्तित्व को उसके सभी गुणों व अवगुणों के साथ देख रहे हैं, मानो आपके भीतर कोई आपके साथ मौजूद है। आप यह भी कह सकते हैं कि कोई आपके "साथ रहता है।"

अगर आप अपने इस साथी से मिलना चाहते हैं तो बिलकुल एकांत व शांति में, कुछ देर अपने भीतर बैठने की कोशिश कीजिए। आपको ऐसा करने का अधिकार है; यह

आपका भीतरी अधिकार-क्षेत्र है। परंतु शांति खोजने के बजाय, आप उस निरंतर होते शोर को सुनेंगे :

> “मैं ऐसा क्यों कर रहा हूँ? मेरे पास और कई ज़रूरी काम हैं। ऐसा करना समय की बर्बादी है। यहाँ भीतर, मेरे सिवाय कोई नहीं है। यह सब क्या हो रहा है?”

आपने ठीक समझा, यही आपका ‘‘साथी’’ है। आपकी इच्छा भीतर से शांत रहने की हो सकती है लेकिन आपका साथी आपको सहयोग नहीं देता। ऐसा सिर्फ़ उस समय नहीं होता जब आप शांत रहने का प्रयास करते हैं। वह हर उस चीज़ के बारे में कुछ न कुछ बोलता रहता है जिसे आप देखते है : “मुझे यह पसंद है, यह पसंद नहीं है। यह अच्छा है, यह बुरा है।” यह आवाज़ बोलती ही रहती है। आपको सामान्य तौर पर इसका पता नहीं लग पाता क्योंकि आप इससे दूर नहीं हटते। आपके इसके इतने ज़्यादा पास रहते हैं कि आप इससे सम्मोहित होकर इसकी बात सुनने के लिए बाध्य हो जाते हैं।

मूल रूप से आप अकेले नहीं हैं। आपके भीतरी व्यक्तित्व के दो विशिष्ट पहलू हैं। एक आप हैं, जो चेतन है, साक्षी है, अपनी ज़िद्दी इच्छाओं का केंद्र है; दूसरा, वह है जिसे आप देखते हैं। समस्या यह है कि जिसे आप देखते हैं वह कभी चुप नहीं होता। यदि आप एक क्षण के लिए भी उस अंश से मुक्ति पा जाएँ तो उससे मिलने वाली शांति व निस्तब्धता आपके लिए अब तक की सर्वोत्तम मुक्ति होगी।

कल्पना कीजिए, कैसा हो यदि जहाँ भी आप जाते हैं आपको इसे अपने साथ न ले जाना पड़े। इस स्थिति से बाहर निकलना ही सच्चा आध्यात्मिक विकास कहलाता है, लेकिन उससे पहले आपको यह समझना होगा कि आप किसी सनकी के साथ भीतर क़ैद कर दिए गए हैं। किसी भी परिस्थिति में, आपका साथी अचानक यह निर्णय ले सकता है, ‘‘मैं यहाँ नहीं रहना चाहता। मैं यह काम नहीं करना चाहता। मैं इस व्यक्ति से बात नहीं करना चाहता।” आप तुरंत विचलित और असहज महसूस करने लगेंगे। एक पल का अवसर दिए बिना, आपका यह साथी आपके किसी भी कार्य को बिगाड़ सकता है। यह आपके विवाह के दिन को, यहाँ तक कि विवाह की प्रथम रात्रि को भी खराब कर सकता है! आपका यह अंश कुछ भी और सब कुछ बिगाड़ सकता है, और यह प्राय: ऐसा ही करता है।

आप एक नई गाड़ी खरीदते हैं जो बहुत सुंदर है। परंतु जब भी आप इसे चलाते हैं, आपका आंतरिक साथी उसमें कोई न कोई कमी निकाल देता है। यह आवाज़ हर चरमराहट, हर कंपन पर इतना टोकती है कि अंत में आपको वह गाड़ी पसंद आनी बंद हो जाती है। एक बार आपको यह समझ में आ गया कि यह आवाज़ आपके जीवन में क्या-कुछ कर सकती है, तो फिर आप आध्यात्मिक उत्थान के लिए तत्पर हो सकते हैं। आप उस समय वास्तविक रूपांतरण के लिए बिलकुल तैयार होते हैं जब आप कहते हैं, ‘‘देखो इसे, यह आवाज़ मेरा जीवन बर्बाद कर रही है। मैं शांतिपूर्ण तरीके से सार्थक जीवन बिताना चाहता हूँ, किंतु मुझे ऐसा लगता है कि मैं ज्वालामुखी पर बैठा हूँ। किसी भी क्षण यह सनक में

आकर, काम बंद कर सकती है और चल रहे क्रिया-कलापों के साथ इसका मतभेद हो सकता है। इसे किसी दिन कोई अच्छा लगता है और अगले ही दिन यह उसके हर काम में खोट निकालने लगती है। मेरा जीवन सिर्फ़ इसलिए अस्त-व्यस्त हो गया है कि यह आवाज़ हर बात का बतंगड़ बना देती है।" एक बार यह बात आपको समझ में आ गई और आपने अपने इस साथी का समर्थन करना छोड़ दिया, तो फिर आप मुक्त होने के लिए एकदम तैयार हो जाएँगे।

यदि आप जागरूकता के इस स्तर पर अभी तक नहीं पहुँचे हैं तो देखना शुरू कर दीजिए। अपने साथी की प्रत्येक गतिविधि पर ध्यान देते हुए एक पूरा दिन बिताइए। सुबह होने पर आरंभ कीजिए और देखिए क्या आप जान पाते हैं कि यह प्रत्येक स्थिति में क्या कह रही है। जब भी आप किसी से मिलें, जब कभी फ़ोन की घंटी बजे तो देखने की कोशिश कीजिए। जब आप नहाते हैं, तो वह इस आवाज़ को सुनने का अच्छा समय होता है। सिर्फ़ सुनिए कि आवाज़ क्या कह रही है। आप पाएँगे कि यह आपको शांतिपूर्वक स्नान भी नहीं करने देती। आप नहाने इसलिए जाते हैं ताकि अपने तन की सफ़ाई कर सकें, न कि इसलिए कि निरंतर बोलती इस आवाज़ को सुनते रहें। देखिए कि क्या आप इस इस अनुभव को सजग रहकर देख सकते हैं कि क्या हो रहा है। जो कुछ होगा उसे देखकर आप आप हैरान रह जाएँगे। यह आवाज़ एक से दूसरे विषय पर फुदकती रहती है। यह निरंतर चलती आवाज़ इतनी उन्मत्त लगती है कि आपको इस बात पर विश्वास ही नहीं होगा कि यह हमेशा से यही करती आई है। परंतु ऐसा ही है।

अगर आपको इससे मुक्ति चाहिए तो आपको इसे देखना होगा। आपको करना कुछ नहीं है, किंतु आप जिस संकट में फँसे हैं, उसे जानना ज़रूरी है। आपको यह समझना है कि इस भीतरी साथी के चक्कर में आकर आप स्वयं झंझट में पड़ रहे हैं। अगर आपको भीतरी शांति चाहिए तो आपको इस स्थिति को ठीक करना पड़ेगा।

अपने भीतरी साथी को ठीक से जानने का तरीका यह है कि आप बाहरी तौर पर इसे मूर्त रूप प्रदान करें। यह विश्वास पैदा करें कि आपके इस साथी का, आपके मन का अपना शरीर है। इसके लिए भीतर बोल रहे व्यक्तित्व के बारे में आपको यह कल्पना करनी होगी कि कोई व्यक्ति बाहर है जो आपसे बात कर रहा है। अब यह सोचिए कि वह आवाज़ जो कुछ भीतर कहती, वह सब कुछ वही व्यक्ति आपसे कह रहा है। अब उस व्यक्ति के साथ एक दिन गुज़ारिए।

आप टीवी पर अपना मनपसंद कार्यक्रम देखने बैठे हैं। समस्या यह है कि वह व्यक्ति भी आपके साथ बैठा है। अब आपको निरंतर चलने वाला वही एकालाप सुनाई पड़ेगा जो पहले भीतर चलता था। अंतर सिर्फ़ इतना है कि अब वह आपके पास बैठा अपने आप से बात कर रहा है :

> "क्या तुमने नीचे की लाइट बंद की थी? बेहतर होगा, तुम नीचे जाकर एक बार देख लो। अभी नहीं, बाद में करूँगा। मैं यह कार्यक्रम देखने के बाद

जाऊँगा। नहीं, अभी करो। इसीलिए तो बिजली का बिल इतना ज़्यादा आता है!''

आप शांत, किंतु विस्मित ढंग से सब कुछ देख रहे हैं। फिर कुछ सेकंड बाद, सोफे पर बैठा आपका साथी एक और विवाद में उलझ जाता है :

''सुनो, मुझे कुछ खाना है! मेरी पिज़्ज़ा खाने की इच्छा हो रही है। नहीं, इस समय पिज़्ज़ा नहीं मिल सकता; यहाँ से बहुत दूर जाना पड़ेगा। लेकिन मुझे भूख लगी है। मुझे खाना कब मिलेगा?''

आपको हैरानी होगी, किंतु ऐसी विवादपूर्ण बातचीत की बौछार लगातार होती रहती है। इससे जब तसल्ली नहीं होती तो यह व्यक्ति टीवी देखते हुए स्क्रीन पर आने वाले प्रत्येक दृश्य पर भी कुछ न कुछ बोलता रहता है। कुछ देर बाद, कार्यक्रम में किसी भूरे बाल वाले को देखकर, यह साथी आपके भूतपूर्व जीवनसाथी और उससे हुए दुखद तलाक के बारे में बोलने लगता है। उसके बाद चीख-पुकार शुरू हो जाती है मानो वह भूतपूर्व जीवनसाथी आपके साथ कमरे में मौजूद हो! फिर जैसे यह आरंभ हुआ था, उसी तरह अचानक बंद हो जाता है। इसके बाद, आप स्वयं को सोफे के दूसरे कोने पर बैठा पाते हैं क्योंकि आप इस विचलित व्यक्ति से, जितना संभव हो, दूर हो जाना चाहते हैं।

क्या आपके अंदर यह प्रयोग करने का साहस है? उस व्यक्ति को बोलने से रोकने की कोशिश मत करिए। सिर्फ़ उस आवाज़ को बाहरी रूप देकर यह जानने की कोशिश कीजिए कि आपके साथ भीतर कौन रहता है। उसे शरीर प्रदान करके अन्य लोगों की तरह बाहरी दुनिया में ले आइए। जो आवाज़ आपके भीतर चलती है उसी को बाहर एक व्यक्ति बनकर बोलने दीजिए। अब इस व्यक्ति को अपना सबसे अच्छा मित्र बना लीजिए। आखिरकार आपके ऐसे कितने मित्र हैं जिनके साथ आप अपना पूरा समय बिताते हैं और जिनके कहे प्रत्येक शब्द पर ध्यान देते हैं?

आपको कैसा लगेगा अगर कोई बाहरी व्यक्ति उसी तरह बात करने लगे जैसे वह भीतरी आवाज़ करती है? भीतर की आवाज़ की तरह बोलने वाले उस व्यक्ति के बारे में आप क्या सोचेंगे? बहुत जल्द, आप उसे कह देंगे कि वहाँ से चला जाए और फिर दोबारा आपके पास न आए। लेकिन जब आपका यह भीतरी साथ लगातार बोलता है तो आप इसे जाने के लिए नहीं कहते। वह आपको कितना भी परेशान करे, आप उसकी बात सुनते रहते हैं। ऐसी कोई बात नहीं, जिसे वह बोले और आप ध्यान न दें। यह आपको किसी भी काम के बीच में से बाहर खींच लाती है, वह कितना भी मज़ेदार क्यों न हो और फिर आप अचानक उस काम को छोड़कर इसकी बात सुनने लगते हैं। सोचिए, किसी के साथ आपके गहरे संबंध हैं और आपका विवाह होने वाला है। आप शादी करने जा रहे हैं और यह आवाज़ बोलती है,

''कहीं ऐसा तो नहीं कि यह मेरे लिए उपयुक्त साथी नहीं है। मुझे सचमुच

बहुत घबराहट हो रही है। मुझे क्या करना चाहिए?''

अगर कोई बाहरी व्यक्ति ऐसा कहे तो आप उसकी उपेक्षा कर देंगे, लेकिन आपको लगता है कि इस आवाज़ को उत्तर देना आपकी ज़िम्मेदारी है। आपको अपने घबराए हुए मन को समझाना होगा कि शादी के लिए यह साथी उपयुक्त है, अन्यथा यह आपको विवाह के मंडप तक जाने नहीं देगी। अपने भीतर की इस पागल आवाज़ के लिए आपके मन में कितना सम्मान है! आपको पता है कि अगर आप इसकी बात नहीं सुनेंगे तो यह आपको रोज़ परेशान करेगी :

> "मैंने तुमसे कहा था कि शादी मत करो। मैंने भी तो बोला था कि मेरा इरादा पक्का नहीं है!"

इसका निष्कर्ष स्पष्ट है : यदि किसी तरह वह आवाज़ मूर्त रूप धारण करके आपके अंदर से बाहर निकल आए और आप जहाँ भी जाएँ आपको उसे साथ ले जाना पड़े तो आपके लिए एक दिन भी जीवित रहना मुश्किल हो जाएगा। यदि कोई आपसे पूछे कि आपका नया मित्र कैसा है तो आप कहेंगे, "यह गंभीर रूप से परेशान व्यक्ति है। शब्दकोश में न्युरोसिस शब्द खोज लो, तो आपको उसकी तसवीर नज़र आ जाएगी।''

ऐसी स्थिति में, यदि आपने एक दिन अपने मित्र के साथ गुज़ार लिया तो इस बात की क्या संभावना है कि आप सलाह लेने उसके पास जाएँगे? यह जान लेने के बाद कि यह व्यक्ति कितनी बार अपना विचार बदलता है, इतने विषयों पर इसके साथ कितना मतभेद है और यह कि यह भावुक होकर कितनी अनावश्यक प्रतिक्रिया देता है, क्या आप उससे कभी संबंधों के बारे में या वित्तीय सलाह लेंगे? यह बहुत आश्चर्यजनक बात है लेकिन आप जीवन-भर प्रत्येक क्षण यही करते रहते हैं। आपके भीतर दोबारा अधिकारपूर्वक अपना स्थान लेने के बाद, यह अब भी वही ''व्यक्ति'' है जो आपको बताता है कि आपको अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं के विषय में क्या करना है क्या आपने कभी इसका परिचय जानने का प्रयास किया है? कितनी बार इस ने बिलकुल ग़लत बात कही है?

> ''वह अब तुम्हारी बिलकुल परवाह नहीं करती, इसीलिए उसने तुम्हें फ़ोन नहीं किया। वह आज रात ही तुमसे अपना रिश्ता तोड़ देगी। मैं एकदम साफ़ देख रहा हूँ; मुझे पता है। अगर वह फोन करे तो तुम उससे बात मत करना।"

आधे घंटे के बाद फोन बजता है। यह आपकी प्रेमिका का फोन है। उसे फोन करने में देर हो गई क्योंकि आज आपकी सगाई की पहली वर्षगाँठ है और वह खाना बनाकर आपको हैरत में डालना चाहती थी। आपके लिए यह सचमुच हैरानी की बात है क्योंकि आपको याद ही नहीं कि आज आपकी सगाई की वर्षगाँठ है। उसने कहा कि वह रास्ते में है और आपको लेने आ रही है। अब आप बहुत ख़ुश हो रहे हैं और आपके भीतर की आवाज़ भी बोल रही है कि आपकी प्रेमिका कितनी अच्छी है। क्या आप कुछ भूल रहे हैं? क्या आप उस बुरी सलाह को

भूल नहीं गए जो आधा घंटा पहले इसी आवाज़ ने आपको देकर परेशान कर दिया था?

क्या होता यदि आपने किसी सलाहकार से राय ली होती और उसने आपको यह भयंकर सलाह दी होती? उसने परिस्थिति को पूरी तरह ग़लत समझा होता। अगर आपने सलाहकार की बात मान ली होती तो आप फोन नहीं उठाते। क्या आप उसे नौकरी से नहीं निकाल देते? इतनी ग़लत सलाह देने के बाद आप उस सलाहकार की किसी भी अन्य सलाह पर कैसे विश्वास कर सकते हैं? अच्छा, अब क्या आप अपने उस भीतर के साथी को नौकरी से निकाल देंगे? आख़िर, उस परिस्थिति में उसकी दी हुई सलाह और उसका विश्लेषण भी तो पूरी तरह ग़लत था। नहीं, आप उसके कारण हुई परेशानी के लिए उसे दोषी नहीं मानते बल्कि, अगली बार जब वह सलाह देता है तो आप फिर उसे ध्यान से सुनते हैं। क्या यह उचित है? जो हो रहा है या होने वाला है, उसके बारे में कितनी ही बार इस आवाज़ की बात ग़लत निकली है? शायद यह ध्यान से देखना चाहिए कि आप सलाह लेने किसके पास जा रहे हैं।

जब आप स्व-निरीक्षण और जागरूकता जैसी प्रणालियों का ईमानदारी से पालन करते हैं, तो आपको लगता है कि आप परेशानी में पड़ गए हैं। पूरा जीवन आपकी सिर्फ़ एक ही समस्या थी और वह अब आपके सामने है। आपकी अन्य सभी समस्याओं के मूल में यही है। अब सवाल यह है कि इस उपद्रवी आवाज़ से छुटकारा कैसे मिलेगा? पहली बात समझने की यह है कि आपको इससे तब तक मुक्ति नहीं मिलेगी जब तक आप सचमुच ऐसा नहीं चाहते। अपने मस्तिष्क की प्रणालियों का सही आधार खोजने के लिए आपको अपने इस साथी को उस समय तक देखना पड़ेगा जब तक आपको यह समझ में न आ जाए कि आप किस तरह के संकट में हैं। एक बार आपने इस मानसिक नाटक से मुक्त होने का निर्णय ले लिया तो आप शिक्षाप्रद बातों व पद्धतियों के लिए तैयार हो सकते हैं। अब आप इनका सही उपयोग कर पाएँगे।

आपको यह जानकर राहत मिलेगी कि आप पहले व्यक्ति नहीं हैं जो इस समस्या से ग्रस्त हैं। आपसे पहले भी लोग हुए हैं जिन्होंने इस परिस्थिति को झेला है। उनमें से कई ऐसे लोगों से मार्गदर्शन लिया जो इस ज्ञान के क्षेत्र में माहिर हैं। उन्हें ज्ञान की बातें तथा योग जैसी पद्धतियाँ सिखाई गई जिनसे इस प्रक्रिया में मदद मिलती है। योग आपके शरीर को स्वस्थ करने का माध्यम नहीं है, हालांकि उससे यह लाभ भी मिलता है। योग वह ज्ञान है जो आपको इस संकट से बाहर निकालता है, यह ऐसा ज्ञान है जो आपको इस स्थिति से मुक्ति दिलाता है। जब यह मुक्ति आपके जीवन का उद्देश्य बन जाती है तो फिर अन्य आध्यात्मिक पद्धतियाँ आपकी सहायता कर सकती हैं। ये पद्धतियाँ बताती हैं कि आपको अपने पास उपलब्ध समय में क्या करना चाहिए ताकि आप स्वयं से मुक्त हो सकें। अंत में आप यही जानेंगे कि आपको स्वयं को अपने मन से दूर ले जाना है। ऐसा करने के लिए आपको अपने जीवन को दिशा देनी होगी और अपने अस्थिर मस्तिष्क को बाधा डालने से रोकना होगा। आपकी इच्छाशक्ति उस आवाज़ को सुनने की आपकी आदत से अधिक प्रबल है। ऐसा कुछ नहीं है जो आप नहीं कर सकते। आपकी इच्छाशक्ति सर्वोच्च है।

यदि आप स्वयं को मुक्त करना चाहते हैं तो पहले आपको जागरूक होकर इस समस्या को समझना होगा। इसके बाद खुद इस मुक्ति को पाने के लिए आवश्यक भीतरी कार्य के प्रति खुद को प्रतिबद्ध करना पड़ेगा। यह आपको इस तरह करना चाहिए मानो आपका जीवन इसी पर निर्भर करता है, क्योंकि सचमुच ऐसा ही है। आपका जीवन आपका अपना नहीं है; यह भीतर का साथी, आपके मन के नियंत्रण में रहता है। आपको इसे वापस अपने हाथों में लेना है। साक्षी के स्थान पर दृढ़ बने रहिए और अपने मन की उस स्वाभाविक पकड़ को ढीला कर दीजिए जिसने आपको जकड़ रखा है। यह आपका जीवन है - इसे वापस प्राप्त कर लीजिए।

3

आप कौन हैं?

योग परंपरा के महान गुरु महर्षि रमण (1879-1950) कहा करते थे कि आंतरिक स्वच्छंदता के लिए व्यक्ति को स्वयं से लगातार यह प्रश्न पूछते रहना चाहिए, "मैं कौन हूं?" उन्होंने सिखाया कि यह किताबें पढ़ने, मंत्र सीखने या पवित्र स्थानों पर जाने से अधिक ज़रूरी है। सिर्फ़ यह पूछिए, "मैं कौन हूँ? जब मैं देखता हूँ तो कौन देखता है? जब मैं सुनता हूँ तो कौन सुनता है? कौन जानता है कि मैं जागरूक हूँ? मैं कौन हूँ?"

आइए, हम खेल–खेल में इस प्रश्न की छानबीन करते हैं। मान लीजिए कि आप और मैं बात कर रहे हैं। पाश्चात्य परंपरा के अनुसार जब कोई आपसे पूछता है, "सुनिए, आप कौन हैं?" तो यह गंभीर प्रश्न पूछने के लिए आप उसे फटकारते नहीं हैं। आप उसे अपना नाम बताते हैं, उदाहरण के लिए, सैली स्मिथ। परंतु मैं आपके इस उत्तर को चुनौती देने वाला हूँ और एक काग़ज़ के टुकड़े पर आपका नाम सै–ली–रि–म–थ लिखकर आपको दिखाने वाला हूँ। क्या आप ऐसे हैं, अक्षरों का समूह? जब आप देखते हैं तो क्या यह समूह देखता है? निश्चित तौर पर ऐसा नहीं है, इसलिए आप कहेंगे,

> "ठीक है। आप सही कह रहे हैं। मुझसे ग़लती हो गई। मैं सैली स्मिथ नहीं हूँ। यह सिर्फ़ एक नाम है, जिससे लोग मुझे पुकारते हैं। यह एक लेबल है। मैं फ्रैंक स्मिथ की पत्नी हूँ।"

बिलकुल ग़लत, ऐसा कहना आजकल के समय में बिलकुल ठीक नहीं है। आप फ्रैंक स्मिथ की पत्नी कैसे हो सकती हैं? क्या आप ये कह रही हैं कि फ्रैंक से मिलने से पहले आपका कोई अस्तित्व नहीं था और उसकी मृत्यु या आपके पुनर्विवाह के बाद आपका कोई अस्तित्व नहीं रह जाएगा? आप फ्रैंक स्मिथ की पत्नी नहीं हो सकतीं। यह भी सिर्फ़ एक लेबल है, एक और परिस्थिति या घटना का परिणाम, जिसमें आप भागीदार बन गईं । फिर, आप कौन हैं? इस बार आप कहती हैं,

> "ठीक है, अब आप मेरी बात पर ध्यान दो। मेरा नाम सैली स्मिथ है। मै 1965 में न्यू यॉर्क में पैदा हुई। मैं पाँच साल की उम्र तक अपने पिता हैरी व माता मैरी जोन्स के साथ क्वीन्स में रहती थी। उसके बाद हम लोग न्यू जर्सी में रहने लगे और मैं नेवार्क ऐलीमेंट्री स्कूल में पढ़ती थी। मुझे स्कूल में हमेशा 'ए' ग्रेड मिलता था और पाँचवीं कक्षा में मैंने विज़ार्ड ऑफ़ ओज़ में डॉरोथी

> की भूमिका निभाई थी। मुझे नौंवी कक्षा में जो नाम के लड़के से प्रेम हो गया था मैंने रजर्स कॉलेज से आगे पढ़ाई की जहाँ मेरी मुलाकात फ्रैंक स्मिथ से हुई और फिर हमारी शादी हो गई। यही मैं हूँ।”

एक मिनट रुकिए, कहानी अच्छी है, लेकिन आपसे यह नहीं पूछा कि पैदा होने की बाद से आपके साथ क्या–क्या हुआ। मैंने पूछा, “आप कौन हैं?” आपने अपने सभी अनुभव बताए, किंतु यह अनुभव किसे हुए हैं? अगर आप किसी अन्य कॉलेज में गई होतीं तो क्या आप फिर भी अपने अस्तित्व के प्रति जागरूक रहते हुए इसी रूप में नहीं होतीं?

अगर आप सोचें तो आपको पता लगेगा कि आपने कभी अपने आप से यह प्रश्रन गंभीरता से नहीं पूछा। मैं कौन हूँ? महर्षि रमण यही पूछते थे। इस बार आप अधिक गंभीरता से सोचकर बोलती हैं,

> “ठीक है, मैं एक शरीर हूँ जिसने यह जगह ले रखी है। मेरा क़द पाँच फीट छह इंच और वज़न 135 पाउंड है, और मैं यहाँ मौजूद हूँ।”

जब आपने पाँचवीं कक्षा में डॉरोथी का रोल किया था तब आपका कद पाँच फ़ीट छह इंच नहीं, बल्कि चार फीट छह इंच था। तो फिर उन दोनों में से आप कौन हैं? आप पाँच फीट छह इंच वाली इंसान हैं या, चार फीट छह इंच वाली? जब आप डॉरोथी बनी थीं तो क्या आप वहाँ मौजूद नहीं थीं? आपने कहा कि आप वहाँ थीं। क्या ऐसा नहीं है कि पाँचवीं कक्षा में डॉरोथी का रोल करते समय आपको डॉरोथी होने का अनुभव हो रहा था और अब आप वह हैं जो मेरे प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास कर रही है? क्या यह दोनों एक नहीं हैं?

शायद हमें इस प्रश्न पर लौटने से पूर्व एक क्षण के लिए रुककर कुछ और खोजी प्रश्न पूछने होंगे। जब आप दस साल के थे तो क्या आप शीशे में दस साल के शरीर को नहीं देखते थे? क्या अब वयस्क होने के बाद आप उसी शरीर को नहीं देखते? आप जिसे देखते हैं वह बदल गया है; लेकिन फिर आप, जो यह सब देख रहे हैं, आपका क्या हुआ? क्या जीव में निरंतरता नहीं है? क्या यह वही जीव नहीं है जो इतने वर्षों से शीशे में देख रहा है? आपको इसके बारे में बहुत ध्यान से सोचने की ज़रूरत है। एक और प्रश्न है : जब आप रात को सोते हैं तो क्या आप सपने देखते हैं? ये सपने कौन देखता है? सपने देखने का अर्थ क्या है? आप उत्तर देते हैं, “यह एक चलचित्र है जो मेरे मस्तिष्क में चलता है और मैं इसे देखता हूँ।” इसे कौन देखता है? ‘मैं देखता हूँ!” वही आप, जो शीशे में देखते हैं? जो इन शब्दों को पढ़ रहा है और जो शीशे में देखता है और जो सपने देखता है, क्या वह सब एक हैं? जब आप सोकर उठते हैं तो आपको पता होता है कि आप सपना देख रहे थे। जीव की चेतन जागरूकता में निरंतरता होता है। महर्षि रमण बहुत सरल प्रश्न पूछते थे : जब आप देखते हैं तो कौन देखता है? जब आप सुनते हैं तो कौन सुनता है? सपने कौन देखता है? शीशे में छवि कौन देखता है? वह कौन है जिसे ये सब अनुभव होते हैं? यदि आप ईमानदारी से, अंतप्रेरणा के आधार पर उत्तर देंगे तो आप सिर्फ़ इतना कहेंगे, “मैं। यह मैं हूँ। मैं हूँ जिसे ये अनुभव होते हैं।” यही वो सर्वोत्तम उत्तर है जो आप दे सकते हैं।

यह समझना तो बहुत आसान है कि आप दो वस्तुएँ नहीं हैं, जिन्हें आप देखते हैं। यह कर्ता–कर्म का अच्छा मामला है। आप कर्ता हैं जो कर्म की वस्तुओं को देखते हैं। इसलिए हमें संसार की प्रत्येक वस्तु को देखने की और यह कहने की ज़रूरत नहीं है कि आप यह वस्तु नहीं हैं। हम आसानी से इस बात को सामान्य ढंग से इस तरह कह सकते हैं कि यदि आप वह हैं, जो किसी वस्तु को देख रहा है तो, वह वस्तु आप नहीं हैं। इसलिए, एक झटके में, आप यह जान गए हैं कि आप क्या नहीं हैं : आप बाहरी संसार नहीं हैं। आप वो हैं जो भीतर रहता है और बाहरी जगत को देखता है।

यह आसान था। अब कम से कम हमने बाहर की असंख्य चीज़ों को अलग कर दिया। लेकिन आप कौन हैं? और अगर आप अन्य चीज़ों के साथ बाहर नहीं हैं तो फिर आप कहाँ हैं? आपको सिर्फ़ ध्यान देना है और यह समझना है कि बाहरी सभी वस्तुएँ गायब हो जाएँ तो भी आप यहीं रहेंगे और भावनाओं का अनुभव करते रहेंगे। सोचकर देखिए कि आपको कितना डर लगेगा। आपको कुंठा या गुस्सा भी महसूस हो सकता है। लेकिन इन बातों को महसूस कौन करेगा? आप फिर वही कहते हैं "मैं!" और यह सही उत्तर है। बाहरी संसार और भीतरी भावनाओं को अनुभव करने वाला "मैं" एक ही है।

इसको स्पष्ट रूप से समझने के लिए सोचिए कि आप एक कुत्ते को बाहर खेलते हुए देख रहे हैं। अचानक आपको अपने पीछे से साँप की फुफकार सुनाई देती है! क्या आप फिर भी उस कुत्ते को उतने ही ध्यान से देखते रहेंगे? बिलकुल नहीं! आपको बहुत डर महसूस होगा। हालांकि वह कुत्ता अब भी आपके सामने खेल रहा है किंतु आपका पूरा ध्यान डर को अनुभव करने पर केंद्रित हो जाएगा। आपका ध्यान बहुत जल्द ही आपकी भावनाओं में खो जाता है। लेकिन वह डर किसे महसूस हो रहा है? क्या यह वही आप नहीं हैं जो कुत्ते को देख रहे थे? जब आपको प्रेम का एहसास होता है तो वह प्रेम कौन महसूस करता है? क्या आप इतना प्रेम महसूस नहीं कर सकते कि आपके लिए आँखों को खुला रख पाना कठिन हो जाए? आप मोहक अथवा भयावह अंदरूनी एहसास में इतना ज़्यादा खो सकते हैं कि आपके लिए बाहरी वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित कर पाना मुश्किल हो जाता है। सारांश यह है कि हमारा ध्यान खींचने के लिए बाहरी और भीतरी चीज़ों में संघर्ष चलता रहता है। आपको बाहर तथा भीतर दोनों ओर के अनुभव होते हैं – लेकिन आप कौन हैं?

इसे अधिक गहराई से जानने के लिए एक अन्य प्रश्न का उत्तर दीजिए : क्या ऐसे अवसर नहीं आते जब आपको कोई भावुक एहसास नहीं हो रहा होता और इसके बजाय, आपको भीतर बहुत शांति महसूस होती है? आप उस समय भी वहाँ मौजूद होते हैं लेकिन उस शांतिपूर्ण निश्चलता के प्रति सजग होते हैं। धीरे–धीरे आपको यह समझ में आना शुरू हो जाएगा कि बाहरी जगत एवं भीतर के भावों का प्रवाह आता–जाता रहता है। लेकिन आप, जो इन सब भावों को अनुभव करते हैं, चेतन रूप से सजग रहकर इन्हें अपने सामने से जाता हुआ देखते हैं।

लेकिन आप कहाँ हैं? शायद आपको विचारों में खोजा जा सकता है। महान विचारक रेने डेकार्ट ने एक बार कहा था, "मैं सोचता हूँ इसलिए मेरा अस्तित्व है।" परंतु

क्या सचमुच यही होता है? शब्दकोश में "सोचना" क्रिया की परिभाषा यह दी हुई है : "विचारों का गठन करना, उपाय खोजने और निर्णय लेने के लिए मस्तिष्क का प्रयोग करना" (माइक्रोसॉफ़्ट एन्कार्टा 2007)। प्रश्न यह है कि वह कौन है जो मस्तिष्क का इस्तेमाल करके विचारों का गठन करता है और फिर उपाय व निर्णय के लिए उन विचारों का उपयोग करता है? जिस समय ये विचार नहीं होते, क्या तब भी विचारों को अनुभव करने वाला होता है? सौभाग्य से, आपको इसके बारे में सोचने की आवश्यकता नहीं है। विचारों की सहायता के बिना भी आप अपने अस्तित्व की मौजूदगी, अपने होने के भाव के प्रति पूरी तरह जागरूक हैं। उदाहरण के लिए, जब आप बहुत गहरे ध्यान में उतर जाते हैं तो आपको विचार आने बंद हो जाते हैं। आपको पता होता है कि विचार बंद हो गए हैं। आप यह "सोचते" नहीं हैं, आप सिर्फ़ "विचारहीन होने" के प्रति सजग हो जाते हैं ध्यान से बाहर लौटकर आप कहते हैं, "वाह, मैं गहरे ध्यान में चला गया था और पहली बार मुझे विचार आने बंद हो गए थे। मैं पूर्ण शांति, सामंजस्य और निश्चलता की अवस्था में था।" विचारों के रुक जाने के बाद आप शांत अवस्था का अनुभव कर रहे थे, इससे यह स्पष्ट है कि आपका अस्तित्व सोचने की क्रिया पर निर्भर नहीं करता है।

विचार रुक सकते हैं और वह बहुत ज़्यादा शोरगुल भी मचा सकते हैं। किसी–किसी समय पर आपको अन्य मौकों की तुलना में अधिक विचार आते हैं। आप किसी को यह भी कह देते होंगे, "मेरा दिमाग़ ख़राब हो रहा है। जब से उसने मुझे वे बातें कही हैं, मैं सो नहीं पा रहा हूँ। मेरा दिमाग शांत नहीं हो रहा।" किसका दिमाग? इन विचारों पर कौन ध्यान दे रहा है? क्या वह आप नहीं हैं? क्या आप अपने विचारों को अपने भीतर नहीं सुनते? क्या आपको उनकी मौजूदगी का एहसास नहीं होता? वास्तव में, क्या आप उनसे छुटकारा नहीं पा सकते? यदि आपको कोई ऐसा विचार आता है जो आपको पसंद नहीं है तो क्या आप उसे दूर नहीं कर सकते? विचारों से लोगों का हर समय संघर्ष चलता रहता है। इन विचारों के प्रति कौन सजग है और कौन है जो इनसे संघर्ष करता है? एक बार फिर, अपने विचारों के साथ आपका कर्ता–कर्म वाला संबंध है। आप कर्ता हैं और आपके विचार कर्म हैं जिनके प्रति आप जागरूक हैं। आप स्वयं विचार नहीं हैं। आप सिर्फ़ अपने विचारों के प्रति जागरूक हैं। अंत में आप कहते हैं,

> "ठीक है, मैं बाहरी जगत की कोई वस्तु नहीं हूँ और मैं कोई भाव भी नहीं हूँ। ये बाहरी व भीतरी वस्तुएँ आती–जाती रहती हैं और मैं सिर्फ़ इनका अनुभव करता हूँ। ये शांत या शोर मचानेवाली, सुखद या दुखद हो सकती हैं। विचार बिलकुल अलग चीज़ हैं जिन्हें मैं अनुभव करता हूँ। लेकिन मैं कौन हूँ?"

यह एक गंभीर प्रश्न बन गया है। "मैं कौन हूँ? ये शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक अनुभव किसे होते हैं?" अब आप इस प्रश्न पर थोड़ा गहराई से विचार करते हैं। ऐसा करने के लिए पुराने अनुभवों को भूलकर यह देखना होता है कि अब कौन शेष रह गया है। आप यह देखना शुरू करेंगे कि वह अनुभव किसे हो रहा है। अंत में आप अपने भीतर ऐसी जगह पहुँच जाएँगे जहाँ आपको एहसास होगा कि आप, यानि अनुभवकर्ता, के भीतर एक विशेष

गुण है। यह गुण है जागरूकता, चेतना, अस्तित्व का अंतप्रेरक भाव। आपको पता है कि आप मौजूद हैं। आपको यह सोचने की ज़रूरत नहीं है; आपको यह पता है। अगर आप चाहें तो इस बारे में सोच सकते हैं किंतु आपको पता होगा कि आप इस विषय में सोच रहे हैं। विचार रहें या नहीं, लेकिन आपका अस्तित्व रहेगा।

इसे अधिक अनुभवजन्य बनाने के लिए एक चेतनापूर्ण प्रयोग करते हैं। ध्यान दीजिए कि कमरे के भीतर या खिड़की से बाहर एक नज़र में आप अपने सामने प्रत्येक वस्तु का समस्त विवरण प्राप्त कर लेते हैं। आपकी दृष्टि के दायरे में, निकट अथवा दूर, जितनी भी चीज़ें आती हैं, आप उन सबके प्रति सहज ही जागरूक रहते हैं। अपने सिर या आँखों को हिलाए बिना आप उन सब चीज़ों का बारीक विवरण जान लेते हैं जिनपर आपकी दृष्टि पड़ती है। रंग, प्रकाश की बारीकियाँ, लकड़ी के फर्नीचर के रेशे, इमारत का शिल्प और पेड़ों के पत्तों व उसकी छाल की विविधता को देखिए। इनके बारे में बिना सोचे आप इन सब चीज़ों पर ध्यान दे पाते हैं। किसी विचार की ज़रूरत नहीं है; बस आप देख लेते हैं। अब आप विचारों द्वारा इन सभी चीज़ों की बारीकियों को अलग करने, वर्गीकृत करने और उनके बारे में बताने की कोशिश कीजिए। जितना समय आपकी चेतना को इन सब चीज़ों की तसवीर खींचने में लगा, उसकी तुलना में भीतरी आवाज़ द्वारा इनका विवरण बताने में कितना समय लगता है? विचारों का गठन किए बिना जब आप देखते हैं तो आपकी चेतना सहज रूप से इन सबके प्रति सजग रहती है और देखी गई प्रत्येक वस्तु को पूरी तरह समझ लेती है।

चेतना, वह सर्वोच्च शब्द है जिसे आप बोल सकते हैं। चेतना से अधिक उच्च या गहरा कुछ नहीं है। चेतना ही विशुद्ध जागरूकता है। लेकिन जागरूकता क्या है? आइए, एक और प्रयोग करते हैं। मान लीजिए आप एक कमरे में हैं और लोगों के एक समूह और एक पियानो को देख रहे हैं। अब सोचिए कि आपकी उस दुनिया में पियानो मौजूद नहीं है। क्या आपको ऐसा करने में बहुत मुश्किल होगी? आप कहेंगे, ''नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगता। मैं पियानो के प्रति आसक्त नहीं हूँ।'' ठीक है, तो फिर सोचिए कि लोगों का वह समूह वहाँ मौजूद नहीं है। क्या अब ठीक है? क्या आप ऐसा कर सकते हैं? आप कहते हैं, ''बिलकुल, मुझे अकेला रहना पसंद है।'' अब सोचिए कि आपकी जागरूकता वहाँ मौजूद नहीं है। इसे वहाँ से बिलकुल हटा दीजिए। अब आपको कैसा लग रहा है?

कैसा होगा अगर आपकी जागरूकता ही गायब हो जाए? यह बहुत आसान है – फिर आप ही नहीं होंगे। ''मैं'' का कोई भाव नहीं रह जाएगा। यह कहने वाला कोई नहीं होगा, ''वाह, मैं यहाँ मौजूद था, लेकिन अब नहीं हूँ।'' अस्तित्व के प्रति जागरूकता समाप्त हो जाएगी। अस्तित्व या चेतना की जागरूकता के अभाव में कुछ बाकी नहीं रह जाता। क्या वस्तुएँ होती हैं? किसे पता है? यदि किसी को इन वस्तुओं के बारे में पता ही नहीं है तो उनके होने या न होने का कोई अर्थ नहीं है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपके सामने कितनी वस्तुएँ हैं, अगर आप अपनी चेतना को हटा दें तो कुछ नहीं रह जाता। हालांकि अगर आप जागरूक हैं तो बेशक आपके सामने कुछ न हो किंतु आपको यह पता होगा कि वहाँ कुछ नहीं है। यह ज़्यादा जटिल नहीं है और बहुत ही ज्ञानप्रद है।

अब अगर मैं आपसे पूछूँ, ‘‘आप कौन हैं?’’ तो आप उत्तर देंगे,

‘‘मैं वो हूँ जो देखता है। भीतर से कहीं बाहर की ओर, तथा मैं अपने सामने होने वाली घटनाओं, विचारों तथा भावों के प्रति जागरूक हूँ।’’

यदि आप बहुत भीतर तक चले जाएँ तो यही वो जगह है जहाँ आप रहते हैं। आप चेतना के केंद्र में रहते हैं। एक सच्चा आध्यात्मिक जीव, बिना किसी प्रयास एवं उद्देश्य के वहाँ रहता है। जैसे आप सहज रूप से बाहर देखते हैं और जो आपको दिखाई देता है वह सब आप देख लेते हैं, उसी तरह भीतर बैठकर आप अपने बाहरी स्वरूप के अतिरिक्त अपने विचारों और भावों को भी देख सकेंगे। ये सभी वस्तुएँ आपके सामने हैं। विचार कुछ अधिक निकट हैं, भाव थोड़े दूर हैं और आपका स्वरूप बहुत दूर है। आप इन सबके पीछे हैं। आप इतना भीतर चले जाते हैं कि आपको एहसास होता है कि आप दरअसल हमेशा से वहीं रहते आए हैं। जीवन की प्रत्येक अवस्था में आपने अलग–अलग विचारों, भावों और वस्तुओं को अपने सामने से गुज़रते देखा है, परंतु आपने हमेशा इन सबको चेतनापूर्ण ढंग से ग्रहण किया है।

अब आप अपनी चेतना के केंद्र में हैं। आप हर चीज़ के पीछे हैं, सिर्फ़ उसे देख रहे हैं। यहीं आपका असली निवास है। हर वस्तु को हटा दें तो भी आप मौजूद रहेंगे और आपको यह पता रहेगा कि शेष कुछ भी मौजूद नहीं है। परंतु यदि चेतना के केंद्र को हटा दिया जाए तो कुछ नहीं बचेगा। यह केंद्र, आत्मा का केंद्र है। इसी केंद्र से आपको पता लगता है कि आपकी इंद्रियों के माध्यम से विचार, भाव और समूचा संसार आपके भीतर प्रवेश करता है। अब आप अपनी जागरूकता के प्रति सजग हैं। यही बौद्ध आत्मन[1], हिंदू आत्मा[2] और यहूदी–ईसाई रूह का केंद्र है। एक बार आप इस केंद्र में स्थापित हो गए तो फिर इस महान रहस्य की शुरुआत हो जाती है।

---

1. जैसा कि बुद्ध ने महायान महापरिनिर्वाण सूत्र में समझाया है (अनु. कोशो यामामोटो, 1973)

2. आत्मन हिंदू धर्म – प्रत्येक व्यक्ति का अंतरतम निष्कर्ष (मेरियम वेबस्टर, 2003)

4

सुबोध आत्मा

सुबोध स्वप्न एक किस्म का सपना होता है जिसमें आपको पता होता है कि आप सपना देख रहे हैं। सपने में अगर आप उड़ रहे होते हैं तो आपको पता होता है कि आप उड़ रहे हैं। आप सोचते हैं, "देखो! मैं सपना देख रहा हूँ कि मैं उड़ रहा हूँ। मैं उड़कर वहाँ जा रहा हूँ।" आप वास्तव में इतने सजग होते हैं कि आप सपने में उड़ रहे हैं और आप उड़ने का सपना देख रहे हैं। यह सामान्य सपनों से बहुत अलग होता है जिनमें आप पूरी तरह डूब जाते हैं। सजगता के प्रति जागरूक होने और न होने के बीच का यही स्पष्ट अंतर है। सजग व्यक्ति अपने आस–पास की घटनाओं में पूरी तरह नहीं डूब सकता। आप भीतर ही भीतर इस बात के प्रति जागरूक रहते हैं कि उन घटनाओं और उनसे संबंधित विचारों व भावों को अनुभव करने वाले आप ही हैं। जागरूकता की ऐसी अवस्था में जब किसी विचार का गठन होता है तो उसमें खो जाने के बजाय आप इस बात के प्रति सजग रहते हैं कि उस विचार को सोचने वाले आप हैं। आप सुबोध हैं।

इससे कुछ बहुत रोचक प्रश्न पैदा होते हैं। यदि भीतर निवास करने वाला जीव, जो यह सब अनुभव कर रहा है, आप हैं तो फिर इस दृष्टिकोण के अलग–अलग स्तर क्यों हैं? जब आप आत्मा की जागरूकता के केंद्र में स्थित हैं तो आप सुबोध हैं। जब आप पूरी तरह इस केंद्र में स्थित नहीं हो पाते तो घटनाओं के सजग अनुभवकर्त्ता के रूप में आप कहाँ होते हैं?

शुरुआत में, चेतना के पास वह करने की क्षमता होती है जिसे हम "ध्यान केंद्रित करना" कहते हैं। यह चेतना के स्वभाव का हिस्सा है। चेतना का सार जागरूकता है और इस जागरूकता में यह क्षमता होती है कि यह किसी वस्तु के प्रति अधिक और किसी के प्रति कम सजग होती है। दूसरे शब्दों में, इसमें कुछ खास वस्तुओं पर केंद्रित करने की क्षमता होती है। टीचर कहता है, "मेरी बात पर ध्यान दो।" इसका क्या अर्थ है? इसका अर्थ है कि अपनी जागरूकता को एक जगह पर केंद्रित करो। टीचर समझते हैं कि आपको ऐसा करना आता है। आपको ऐसा करना किसने सिखाया? आपने हाई स्कूल की किस कक्षा में सीखा कि किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपनी चेतना को उस स्थान पर कैसे ले जाया जाता है? यह आपको किसी ने नहीं सिखाया। यह सहज प्रक्रिया है तथा अंतर्बोध से पैदा होती है। आपको शुरू से पता था कि यह कैसे किया जाता है।

हम यह जानते हैं कि चेतना होती है। हम इसके बारे में सामान्य तौर बात नहीं करते। शायद चेतना के स्वभाव पर चर्चा किए बिना ही आपने स्कूल और कॉलेज की पढ़ाई

पूरी कर ली। सौभाग्य से, योग जैसी पद्धतियों में चेतना के स्वभाव पर बहुत गहराई से अध्ययन किया गया है। वास्तव में, योग की प्राचीन शिक्षा चेतना के बारे में ही है।

चेतना के विषय में जानने का सबसे अच्छा तरीका अपने प्रत्यक्ष अनुभव से सीखना है। उदाहरण के लिए, आप अच्छी तरह जानते हैं कि आपकी चेतना वस्तुओं के विशाल क्षेत्र के बारे में सजग हो सकती है, या फिर वह किसी एक वस्तु पर इतनी ज़्यादा केंद्रित हो सकती है कि उसे अन्य किसी वस्तु के बारे में पता ही न हो। ऐसा उस समय होता है, जब आप विचारों में खो जाते हैं। आप पढ़ रहे होते हैं और फिर अचानक आप का ध्यान पढ़ने में नहीं होता। ऐसा होता रहता है। आप सहसा किसी और विषय पर सोचने लगते हैं। बाहरी वस्तुएँ या मानसिक विचार किसी भी समय आपका ध्यान खींच सकते हैं। परंतु चेतना वहीं रहती है, चाहे वह बाहरी वस्तु पर केंद्रित हो या आपके विचारों पर।

मुद्दे की बात यह है कि चेतना में यह क्षमता होती है कि वह किसी भी चीज़ पर केंद्रित हो सकती है। इस कर्त्ता यानी चेतना में यह क्षमता है कि यह कुछ चुनी हुई वस्तुओं पर केंद्रित हो सकती है। यदि आप थोड़ा पीछे से देखें तो आप स्पष्ट रूप से जान पाएँगे कि वस्तुएँ तीनों स्तरों पर आपके सामने से गुज़रती रहती हैं : मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक। जब आपका ध्यान केंद्रित नहीं होता तो आपकी चेतना निश्चित रूप से इन वस्तुओं में एक या अधिक की ओर आकृष्ट हो जाती है और ध्यान केंद्रित कर लेती है। यदि आपकी चेतना किसी वस्तु पर ज़्यादा केंद्रित हो जाए तो वह उस वस्तु में खो सकती है। ऐसी स्थिति में उसे इस बात का बोध नहीं रहता कि वह वस्तु के प्रति सजग है; वह सिर्फ़ उस वस्तु के प्रति सजग बनकर रह जाती है। आपने कभी गौर किया है कि जब आप टीवी देखने में बहुत ज़्यादा डूब जाते हैं तो आपको यह बोध ही नहीं रहता कि आप कहाँ बैठे हैं या कमरे में क्या हो रहा है?

टीवी वाली यह उपमा इस बात को जानने के लिए बिलकुल उचित है किस प्रकार हमारी चेतना का केंद्र आत्मा की सजगता से हटकर उन वस्तुओं में खो जाता है जिनपर हम ध्यान देते हैं। अंतर यह है कि अपने कमरे में बैठकर टीवी में खो जाने के बजाय आप अपनी चेतना के केंद्र में स्थित होकर अपने दिमाग, भावों और बाहरी छवियों के पर्दे में खोए हुए हैं। जब आप भौतिक इंद्रियों के संसार पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो वह आपको अपने भीतर खींच लेता है। उसके बाद आपकी भावनात्मक और मानसिक प्रतिक्रियाएँ आपको और अंदर ले जाती हैं। इस स्थान पर पहुँचने के बाद, आप इस केंद्रित आत्मा में स्थित नहीं होते; आप उस भीतरी दृश्य में खो जाते हैं जो आप उस समय देख रहे होते हैं।

आइए, आपके भीतर चल रहे इन दृश्यों को देखते हैं। आपके विचारों की एक बुनियादी संरचना होती है जो हर समय आपके आस–पास घूमती रहती है। विचारों की यह संरचना अधिकतर एक जैसी रहती है। आपको अपने सामान्य विचारों की इस संरचना के साथ उसी तरह सहज व सामान्य महसूस होता है जैसा अपने घर में। आपके कुछ भाव भी हैं जो आपके सामान्य भाव हैं : थोड़ा डर, थोड़ा प्रेम और थोड़ी असुरक्षा। आपको पता है कि अगर कुछ ख़ास बात होती है तो इनमें से एक या ज़्यादा भाव भड़क उठते हैं और

आपकी जागरूकता पर हावी हो जाते हैं। फिर बाद में, वे भाव दोबारा अपनी सामान्य अवस्था में लौट आते हैं। आपको इस बात का इतनी अच्छी तरह पता है कि आप अपने भीतर ऐसा कुछ नहीं होने देना चाहते जिससे ये हलचल पैदा हो। वास्तव में, आप विचारों, भावों और शारीरिक संवेदनाओं की अपनी दुनिया को नियंत्रित करने में इतने व्यस्त रहते हैं कि आपको यह एहसास ही नहीं रहता कि आप वहाँ मौजूद हैं। अधिकतर लोगों के लिए यही सामान्य अवस्था है।

जब आप इस खोई हुई अवस्था में होते हैं तो आप विचारों, भावों और इंद्रियों में इतना ज़्यादा डूब जाते हैं कि आप कर्त्ता को ही भूल जाते हैं। इस समय आप अपनी चेतना के केंद्र में बैठे हुए अपना मनपसंद टीवी कार्यक्रम देख रहे हैं। लेकिन आस–पास इतनी सारी रोचक वस्तुएँ आपका ध्यान भंग कर रही हैं कि आप स्वयं को रोक नहीं पाते और उन वस्तुओं के प्रति आकृष्ट हो जाते हैं। यह आपको वश में कर लेती है। यह त्रिआयामी है। यह हर समय आपके आस–पास रहती है। आपकी सभी इंद्रियाँ – दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श – और आपके भाव तथा विचार आपको भीतर खींच लेते हैं। परंतु आप सचमुच भीतर शांत बैठकर बाहर इन वस्तुओं को देख रहे होते हैं। जिस प्रकार सूर्य अपनी जगह से हटता नहीं और सभी वस्तुओं पर प्रकाश डालकर उन्हें रोशन करता रहता है, उसी तरह चेतना भी अपना केंद्र नहीं छोड़ती और अपनी जागरूकता को आकृतियों, विचारों तथा भावों पर केंद्रित करती रहती है। यदि आप दोबारा केंद्रित होना चाहते हैं तो बस भीतर बार–बार "हैलो" कहिए। फिर आप सोचिए कि आप इस विचार के प्रति जागरूक हैं। इसके प्रति जागरूक होने के विषय में मत सोचिए; वह एक अलग विचार है। आराम कीजिए और इस बात के प्रति सजग रहिए कि आप अपने दिमाग़ में ''हैलो'' की प्रतिध्वनि सुन सकते हैं। वही आपकी चेतना का केंद्र है।

आइए, अब छोटे पर्दे से बड़े पर्दे की ओर चलें। अब एक फ़िल्म के उद्धरण द्वारा चेतना का अध्ययन करते हैं। जब आप कोई फ़िल्म देखने जाते हैं तो आप अपने आप को उसमें खो जाने देते हैं। यह फ़िल्म देखने के अनुभव का एक हिस्सा है। फ़िल्म देखते हुए आप दो इंद्रियों का प्रयोग करते हैं : देखना और सुनना। इन दोनों इंद्रियों में तालमेल होना बहुत ज़रूरी है। अगर ऐसा न हो तो आप फ़िल्म के साथ पूरी तरह नहीं जुड़ सकते। सोचिए, आप जेम्स बॉन्ड की कोई फ़िल्म देख रहे हैं जिसमें फ़िल्म में आ रही आवाज़ उसके दृश्यों से मेल नहीं खा रही। ऐसे में, फ़िल्म के जादुई संसार में उतरने के बजाय आपको इस बात का एहसास बना रहेगा कि आप थियेटर में बैठे हैं और कुछ गड़बड़ हो रही है। चूंकि सामान्य तौर पर आवाज़ और दृश्य मेल खाते हैं, इसलिए आप फ़िल्म में डूब जाते हैं और भूल जाते हैं कि आप थियेटर में बैठे हैं। आप अपने निजी विचारों और भावों को भी भूल जाते हैं और आपकी चेतना फ़िल्म के साथ जुड़ जाती है। वास्तव में, किसी ठंडे, अंधेरे थियेटर में अजनबियों के साथ बैठने का अनुभव और फ़िल्म में इतना डूब जाने का अनुभव कि अपने आस–पास का बोध ही न रहे, इन दोनों के बीच के अंतर पर ध्यान देना बहुत ही अद्भुत लगता है। असल में, किसी अत्यंत रोचक फ़िल्म को देखते हुए आप दो घंटे तक अपनी चेतना से दूर रहते हैं। इसलिए फ़िल्म में ध्यान लगाए रखने के लिए आवाज़ और दृश्य में

तालमेल होना बहुत ज़रूरी है। यह तो सिर्फ़ दो इंद्रियों की बात है।

क्या हो, यदि आपके फ़िल्म देखने के अनुभव में स्वाद और गंध भी जुड़ जाएँ? कल्पना कीजिए कि आप एक फ़िल्म देख रहे हैं जिसमें कोई व्यक्ति कुछ खा रहा है और आपको वही स्वाद आने लगे जो उसे आ रहा है तथा वही गंध आए जो उसे आ रही है। आप निश्चित ही उसमें उलझ जाएँगे। इंद्रियों का सहयोग अब दोगुना हो गया है और इस तरह आपका ध्यान खींचने वाली वस्तुएँ भी दोगुनी हो गई हैं। श्रवण, दृश्य, स्वाद, गंध और अभी हमने सबसे का तो ज़िक्र ही नहीं किया – क्या आप ऐसे थियेटर में जाएँगे जहाँ स्पर्श का आयाम भी हो? जब सभी पाँचों इंद्रियाँ एक साथ कार्य करेंगी तो आप रुक नहीं पाएँगे। यदि उन सबका आपस में तालमेल हो जाए तो आप उस अनुभव में पूरी तरह डूब जाएँगे। लेकिन, ऐसा हो, यह ज़रूरी भी नहीं है। सोचिए आप थियेटर में बैठे हैं और वशीभूत कर लेने वाले इंद्रिय अनुभव के बावजूद आपको फ़िल्म नीरस लग रही है। वह आपका ध्यान नहीं खींच पा रही और आपके विचार भटकने लगते हैं। आप सोचते हैं कि घर पहुँचकर क्या करेंगे। आप अतीत में हुई किसी घटना के बारे में सोचने लगते हैं। कुछ देर बाद, आप विचारों में इतने खो जाते हैं कि यह ध्यान ही नहीं रहता कि आप फ़िल्म देख रहे हैं। बावजूद इसके कि पाँचों इंद्रियों द्वारा फ़िल्म के संदेश आपको मिल रहे हैं, आपका ध्यान भटक जाता है। ऐसा तभी हो सकता है जब आपके विचार फ़िल्म पर आश्रित न हों। ये विचार चेतना को केंद्रित करने के लिए वैकल्पिक जगह प्रदान करते हैं।

अब कल्पना कीजिए, वह फ़िल्म इस तरह बने कि वह आपकी पाँचों इंद्रियों के अतिरिक्त आपके विचारों और भावों के साथ पर्दे पर चले रहे दृश्यों का तालमेल बना ले। इस तरह के अनुभव में, सुनने, देखने, स्वाद लेने के अलावा आप अचानक पात्र के भावों को भी महसूस करने लगते हैं और उसके विचारों को सोचने लग जाते हैं। पात्र कहता है, “मुझे बहुत घबराहट हो रही है। क्या मैं उसे शादी के लिए पूछूँ?” और सहसा वह असुरक्षा का भाव आपके भीतर उमड़ने लगता है। अब हमारे पास उस अनुभव के सारे आयाम मौजूद हैं : पाँचों इंद्रियाँ, विचार तथा भाव। सोचिए आप ऐसी किसी फ़िल्म को देखने गए और उसमें तल्लीन हो गए। सावधान रहिए क्योंकि ऐसा करने से आपका अंत हो जाएगा, जैसा कि आपको पता ही है। आपकी चेतना में ऐसी कोई चीज़ नहीं होगी जिसका आपके अनुभव के साथ तालमेल न हो। जहाँ भी आपकी जागरूकता कम होगी वहीं वह उस फ़िल्म का अंश बन जाएगा। एक बार उस फ़िल्म ने आपके विचारों पर नियंत्रण कर लिया तो सब ख़त्म हो जाएगा। फिर ऐसा बोलने के लिए कोई “आप” नहीं बचेगा, “मुझे यह फ़िल्म अच्छी नहीं लग रही। मैं यहाँ से जाना चाहता हूँ।” यह एक स्वतंत्र विचार है किंतु आपके विचारों पर फ़िल्म हावी हो चुकी है। अब आप पूरी तरह खो चुके हैं। अब आप बाहर कैसे निकलेंगे?

यह बहुत डरावना लगता है और यही आपके जीवन की परेशानी है। चूंकि आप जितनी भी वस्तुओं से अवगत हैं उन सबका आपस में तालमेल है, आप उसमें उलझ जाते हैं और फिर आप उन वस्तुओं से अलगाव के प्रति जागरूक नहीं रह सकते। आपके विचार और भाव, फ़िल्म के दृश्यों और आवाज़ों के अनुसार चलते हैं। यह सब होता रहता है और

आपकी चेतना इसमें खो जाती है। जब तक आप चेतना में पूरी तरह केंद्रित नहीं हो सकेंगे, तब तक आपको इस बात का एहसास नहीं होगा कि यह सब आप ही देख रहे हैं। खो जाने का यही अर्थ है।

यह खोई हुई आत्मा वही चेतना है जो उस जगह रुक गई है जहाँ मनुष्य के विचार, भाव और दृश्य, श्रवण, स्वाद, गंध व स्पर्श सभी इंद्रियों का समन्वय होता है। ये सभी संदेश एक ही बिंदु पर लौट आते हैं। इसके बाद चेतना, जिसमें किसी भी चीज़ के प्रति जागरूक होने का सामर्थ्य होता है, उस एक बिंदु पर बहुत ज़्यादा ध्यान केंद्रित करने की भूल कर बैठती है। जब चेतना उसमें लीन हो जाती है तो उसे अपने होने का बोध नहीं रहता। फिर वह अपने को उन के रूप में देखती है जिनका वह अनुभव करती है। दूसरे शब्दों में, आप स्वयं को वह वस्तु मानने लगते हैं। आपको लगता है कि आप अपने प्रबुद्ध अनुभवों का योग हैं।

जब आप कोई उच्च श्रेणी की फ़िल्म देखने जाते हैं तो आप ऐसा ही सोचते हैं। ऐसी किसी फ़िल्म में, आप पहले यह निर्णय लेते हैं कि आप कौन–सा पात्र बनना चाहते हैं। मान लीजिए आप कहते हैं, "मैं जेम्स बॉन्ड बनूँगा।" ठीक है, किंतु बटन दबाने के बाद फिर आप कुछ नहीं कर सकते। बेहतर होता कि बटन के साथ टाइमर होता! आप, जिस रूप में स्वयं को जानते हैं, मौजूद नहीं हैं। चूंकि अब आपके सभी विचार जेम्स बॉन्ड के विचार हैं, और आपकी मौजूदा आत्म–अवधारणा गायब हो जाती है। याद रखिए आपकी आत्म–अवधारणा अपने बारे में विचारों का संचयन है। इसी तरह, आपके भाव अब बॉन्ड के भाव हैं और आप उस फ़िल्म को उसके नज़रिए से देख और सुन रहे हैं। आपके अस्तित्व का अब जो एकमात्र पहलू शेष रह जाता है, वह आपकी चेतना है जो इन वस्तुओं के प्रति जागरूक है। यह वही जागरूकता का केंद्र है जो आपके पुराने विचारों, भावों तथा इंद्रिय सहयोग के प्रति सजग था। अब कोई फ़िल्म को बंद कर देता है। ऐसे में, बॉन्ड के विचार और भाव के स्थान पर तुरंत आपके पहले वाले विचार और भाव लौट आते हैं। आप फिर सोचने लगते हैं कि आपकी आयु चालीस साल है। सभी विचार मेल खाते हैं। सभी भाव मेल खाते हैं। देखने में, गंध में और स्पर्श में हर चीज़ पहले जैसी लगती है। परंतु इससे इस तथ्य में कोई बदलाव नहीं आता कि इन सब बातों का अनुभव चेतना को होता है। ये सब चेतना की वस्तुएँ हैं और आप स्वयं भी चेतना हैं।

एक जागरूकता केंद्रित व्यक्ति तथा एक कम सजग व्यक्ति में सिर्फ़ चेतना के केंद्र का अंतर होता है। उनकी चेतना में अंतर नहीं होता क्योंकि सबकी चेतना एक जैसी होती है। सूर्य की रोशनी की तरह चेतना भी एक समान है। चेतना न शुद्ध होती है और न अशुद्ध; इसके कोई गुण नहीं होते। यह बस होती है, और इसे अपने होने का बोध होता है। अंतर यह है कि अगर आपकी चेतना भीतर केंद्रित नहीं है तो यह पूरी तरह बाहरी वस्तुओं पर केंद्रित हो जाती है। हालांकि यदि आप हैं तो आपकी चेतना हमेशा सजग रहती है। आपकी जागरूकता भीतरी या बाहरी वस्तुओं पर निर्भर नहीं करती।

यदि आप अंतर को सचमुच समझना चाहते हैं तो आपको इस एहसास से आरंभ

करना होगा कि चेतना किसी भी वस्तु पर केंद्रित हो सकती है। ऐसी स्थिति में, यदि चेतना स्वयं पर केंद्रित हो जाए तो क्या होगा? जब ऐसा होता है तो अपने विचारों से अवगत होने के बजाय आप सजग हो जाते हैं कि आप अपने विचारों के प्रति जागरूक हैं। आपने चेतना के प्रकाश को वापस उसी पर केंद्रित कर दिया है। आप हमेशा कुछ न कुछ सोचते रहते हैं, किंतु इस बार आप चेतना के स्रोत के विषय में सोच रहे हैं। यही सच्चा ध्यान है। सच्चा ध्यान साधारण, एकाग्र रूप से ध्यान करने से परे होता है। गहन ध्यान के लिए आपके पास न सिर्फ़ अपनी चेतना को एक वस्तु पर केंद्रित करने की क्षमता होनी चाहिए, बल्कि अपनी जागरूकता को ही वह वस्तु बना लेने की क्षमता भी होनी चाहिए। उच्चतम अवस्था में, चेतना का ध्यान आत्मा पर केंद्रित हो जाता है।

जब आप आत्मा के स्वभाव के बारे में सोचते हैं, उस समय आप ध्यान की अवस्था में होते हैं। इसीलिए ध्यान की अवस्था उच्चतम अवस्था है। यह अस्तित्व के मूल तक आपकी वापसी है, जागरूक होने के प्रति सामान्य सजगता है। एक बार आप चेतना के प्रति सजग हो जाते हैं तो आप एक अलग किस्म की अवस्था में पहुँच जाते हैं। अब आप एक बात के प्रति सजग हैं कि आप कौन हैं। आप जागरूक आत्मा हो गए हैं। यह संसार की सबसे प्राकृतिक चीज़ है। यह मैं हूँ। मैं यहाँ हमेशा से था। यह ऐसा है मानो आप सोफ़े पर बैठकर टीवी देखने में इतने खो गए कि आपको यही बोध नहीं रहा कि आप कहाँ बैठे हैं। किसी ने आपको झकझोरा और फिर आप अचानक होश में आ गए कि आप सोफ़े पर बैठकर टीवी देख रहे हैं। कुछ और नहीं बदला है। आपने सिर्फ़ चेतना की उस विशिष्ट वस्तु पर अपना ध्यान देना बंद कर दिया था। आप जाग गए। यही आध्यात्मिक है। यही आत्मा का स्वरूप है। यही आप हैं।

जब आप चेतना में लौटते हैं, तो सांसारिक बातों से आपको कोई भी परेशानी नहीं होती। यह सिर्फ़ एक दृश्य है जिसे आप देख रहे हैं। यह बदलता रहता है लेकिन यह समस्या जैसा प्रतीत नहीं होता। आप जितना जागरूक होकर इस संसार को इसके मूल रूप में रहने देंगे, उतना ही यह भी आपको आपके मूलभूत रूप – सजगता, आत्मन, आत्मा – में रहने देगा।

आप समझ जाते हैं कि आप वह नहीं हैं जो आप स्वयं को समझते थे। आप मनुष्य भी नहीं हैं। आप सिर्फ़ एक मनुष्य को देख रहे हैं। आपको अपनी चेतना के केंद्र के भीतर गहन अनुभव होना आरंभ हो जाएगा। ये आत्मा के सच्चे स्वरूप के गहन और अंतप्रेरक अनुभव होंगे। आप पाएँगे कि आप बहुत ज़्यादा व्यापक हैं। जब आप आकृति की जगह चेतना को खोजना शुरू कर देते हैं तो आपको महसूस होता है कि आपकी चेतना छोटी और सीमित है क्योंकि आप छोटी और सीमित वस्तुओं पर अपना ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। यही होता है जब आपका ध्यान सिर्फ़ टीवी पर होता है – आपके संसार में और कुछ नहीं होता। हालांकि अगर आप वहाँ से हटकर देखें तो आप टीवी समेत पूरा कमरा देख सकते है। इसी तरह मनुष्य के विचारों, भावों और इंद्रियों पर ध्यान देने के बजाय आप वहाँ से हटकर सब कुछ देख सकते हैं। आप सीमित से अनंत की ओर जा सकते हैं। क्या बुद्ध, ईसा मसीह और पुराने धर्मों के सभी संत और महात्मा हमें यही बात क्या नहीं बताते आ रहे हैं?

इनमें से एक महान ऋषि रमण पूछा करते थे, “मैं कौन हूँ?” अब हम देख सकते हैं कि यह बहुत गहरा प्रश्न है। इसे स्वयं से लगातार पूछते रहिए। पूछने पर आपको पता लगेगा कि आप स्वयं ही इसके उत्तर हैं। इसका कोई बौद्धिक उत्तर नहीं है – आप ही उत्तर हैं। आप स्वयं उत्तर बनिए, सब कुछ बदल जाएगा।

भाग–II

ऊर्जा का अनुभव

5

अनंत ऊर्जा

चेतना जीवन का सबसे बड़ा रहस्य है। आंतरिक ऊर्जा भी एक रहस्य है। यह वास्तव में शर्म की बात है कि पाश्चात्य जगत आंतरिक ऊर्जा के नियमों पर बहुत कम ध्यान देता है। हम बाहर की ऊर्जा का अध्ययन करते हैं और ऊर्जा के स्रोतों को बहुत महत्त्व देते हैं लेकिन हम अंदर की ऊर्जा को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। लोग विचार करते, महसूस करते और कार्य करते हुए अपना जीवन बिता देते हैं किंतु यह जानने की कोशिश नहीं करते कि वह क्या चीज़ है जिसकी मदद से हम ये सब कुछ कर पाते हैं। सच यह है कि आपके शरीर की हर हरकत, प्रत्येक भाव और आपके दिमाग़ में आने वाले हर विचार से यह ऊर्जा नष्ट होती है। जिस तरह बाहरी संसार में होने वाले प्रत्येक कार्य के लिए ऊर्जा की ज़रूरत होती है, उसी तरह भीतर होने वाली हर गतिविधि के लिए भी हमें ऊर्जा चाहिए।

उदाहरण के लिए, यदि आप किसी विचार पर ध्यान दे रहे हैं और बीच में कोई दूसरा विचार आ जाता है तो इस नए विचार से लड़ने के लिए आपको एक विरोधी बल लगाना पड़ता है। इसके लिए ऊर्जा चाहिए होती है और यह आपको थका सकती है। इसी तरह, यदि कोई विचार है जिसे आप अपने दिमाग़ में रखना चाहते हैं लेकिन वह फिसल जाता है, तो आपको उसे दिमाग में वापस लाने के लिए ध्यान लगाना पड़ता है। आप उस विचार को रोके रखने के लिए अधिक ऊर्जा लगाते हैं आप अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए भी ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। यदि आपके मन में कोई भाव है जो आपको पसंद नहीं है और वह आपके काम में बाधा डाल रहा है तो आप उसे दूर धकेल देते हैं। आप ऐसा सहज ही कर लेते हैं ताकि वह अवांछित भाव फिर से आपको परेशान न करे। ऐसे प्रत्येक कार्य में ऊर्जा नष्ट होती है।

विचारों को गढ़ना, उन्हें रोकना, याद करना, भावों को निर्मित करना, नियंत्रित करना और प्रबल आंतरिक इच्छाओं को अनुशासित करने के लिए बहुत–सी ऊर्जा की ज़रूरत होती है। यह सारी ऊर्जा कहाँ से मिलती है? ऐसा क्यों होता है कि कभी तो यह ऊर्जा हमें मिल जाती है और कभी हम बिलकुल थका हुआ महसूस करते हैं? क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि जब आप मानसिक और भावनात्मक रूप से थके होते हैं तो खाना खाने से ज़्यादा मदद नहीं मिलती? इसके विपरीत, अगर आप ऐसे समय को ध्यान करें जब आपके ऊपर प्रेम या उत्तेजना हावी थी अथवा आप किसी चीज़ से प्रेरित थे, तो आप ऊर्जा से इतना भरा हुआ महसूस करते थे कि आपको खाना खाने की भी ज़रूरत महसूस नहीं होती थी। जिस ऊर्जा की बात हम कर रहे हैं यह हमें भोजन से नहीं मिलती। ऊर्जा के अन्य स्रोत हमारे भीतर होते हैं जहाँ से इसे प्राप्त किया जा सकता है। यह बाहरी ऊर्जा के स्रोत से

बिलकुल अलग हैं।

ऊर्जा के इस स्रोत को जानने का सबसे अच्छा तरीका एक उदाहरण से देखा जा सकता है। मान लीजिए आपकी उम्र बीस साल के आस–पास है और आपकी प्रेमिका आपको छोड़ देती है। इससे आपको इतनी मायूसी होती है कि आप घर पर अकेले रहना शुरू कर देते हैं। चूंकि आपके अंदर सफ़ाई करने की शक्ति नहीं है, इसलिए आपका घर एकदम बिखरा पड़ा रहता है। आप बिस्तर से उठ नहीं पाते और सारा दिन सोते रहते हैं। आस–पास पड़े पिज़्ज़ा के डिब्बे देखकर पता लगता है कि आप खाना तो खा रहे हैं लेकिन किसी चीज़ से कोई फ़ायदा नहीं हो रहा। आपके अंदर ऊर्जा बिलकुल नहीं है। आपके मित्र आपको बाहर चलने के लिए बुलाते हैं लेकिन आप मना कर देते हैं। आपको इतनी थकान हो जाती है कि आप कुछ काम नहीं कर पाते।

अधिकतर लोग अपने जीवन में इस तरह की स्थिति से कभी न कभी गुज़रे होते हैं। आपको लगता है कि कोई रास्ता नहीं है और अब आपको अपनी पूरी ज़िंदगी इसी तरह बितानी पड़ेगी। फिर अचानक फ़ोन की घंटी बजती है। यह आपकी पुरानी प्रेमिका का फोन है। जी हाँ, वही जिसने आपको तीन महीने पहले छोड़ दिया था। वह फ़ोन पर रोती है और कहती है, “हे भगवान! तुमने मुझे पहचान लिया? मुझे उम्मीद है कि तुम अब भी मुझसे बात करोगे। मुझे बहुत बुरा लग रहा है। तुमको छोड़कर मैंने ज़िंदगी की सबसे बड़ी ग़लती की थी। अब मुझे पता लग रहा है कि तुम मेरे लिए क्या हो, मैं तुम्हारे बिना नहीं रह सकती। मुझे अपने जीवन में एक ही बार सच्चा प्यार मिला और वह तब था जब हम दोनों साथ थे। क्या तुम मुझे माफ़ कर दोगे? क्या तुम मुझे माफ़ कर पाओगे? क्या तुमसे मिलने आ सकती हूँ ?”

अब आपको कैसा लग रहा है? सच में, आपको अपने बिस्तर से बाहर कूदकर, घर साफ़ करने और नहा–धोकर तैयार होने में कितनी देर लगती है? यह सब तुरंत ही हो जाता है। फ़ोन रखते ही आप ऊर्जा से भर उठते हैं। यह कैसे होता है? आप बिलकुल मायूस थे। महीनों से आपके अंदर बिलकुल ऊर्जा नहीं थी। फिर, कुछ पलों में न जाने कहाँ से आपके भीतर इतनी ऊर्जा आ जाती है कि आपको बहा ले जाती है।

अपने ऊर्जा के स्तर में हुए इस ज़बरदस्त परिवर्तन को आप नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते। इतनी सारी ऊर्जा आपके अंदर कहाँ से आई? आपके खाने या सोने की आदतों में अचानक कोई बदलाव नहीं हुआ। इसके बावजूद जब आपकी प्रेमिका आपसे मिलने आती है तो आप पूरी रात उसके साथ बातें करते हुए बिता देते हैं और फिर अगले दिन सूर्योदय देखने चले जाते हैं। आपको बिलकुल थकान नहीं होती। आप दोनों फिर से साथ हैं और हाथ पकड़े हुए हैं। खुशी की लहर रोके नहीं रुकती। लोग आपको देखकर कहते हैं आप प्रकाश की तरह दमक रहे हैं। ये सारी ऊर्जा कहाँ से आती है?

अगर आप ध्यान से देखें तो पाएँगे कि आपके भीतर ज़बरदस्त ऊर्जा मौजूद है। यह खाने या सोने से नहीं मिलती। यह ऊर्जा हमेशा आपके लिए उपलब्ध रहती है। किसी भी क्षण आप इसका उपयोग कर सकते हैं। यह आपके अंदर ही होती है। जब आप इस ऊर्जा से

भरे होते हैं तो आपको लगता है कि आप पूरे संसार से लड़ सकते हैं। जब यह तेज़ी से बहती है तो आप इसे सचमुच अपने भीतर एक लहर की तरह महसूस कर सकते हैं। कहीं भीतर से यह तेज़ी से ऊपर उठती है और आप पहले की तरह स्वस्थ हो जाते हैं। यह प्रवाह आपको ऊर्जान्वित कर देता है।

आप इस ऊर्जा को हर समय इसलिए महसूस नहीं कर सकते क्योंकि आप स्वयं इसे रोकते हैं। मायूसी से, अपने विचारों को संकुचित करके, और खुद को अपने भीतर की सीमित जगह में समेटकर आप इस ऊर्जा के मार्ग को रोक देते हैं। ऐसा करने से आप समस्त ऊर्जा से कट जाते हैं। जब आप मन या दिमाग़ को संकुचित कर लेते हैं तो आपके आपके भीतर गहन अंधेरा छा जाता है। वहाँ कोई रोशनी नहीं होती। कोई ऊर्जा नहीं होती। किसी चीज़ का प्रवाह नहीं होता। वहाँ ऊर्जा उस समय भी होती है लेकिन यह आपको मिल नहीं पाती।

"रोकने" का यही अर्थ है। इसीलिए जब आप मायूस होते हैं तो आपको ऊर्जा महसूस नहीं होती। भीतर कुछ केंद्र होते हैं जो इस ऊर्जा के बहने के लिए रास्ता बनाते हैं। जब आप उन्हें बंद कर लेते हैं तो ऊर्जा नहीं मिल पाती और उन्हें खोल देने पर यह ऊर्जा फिर से बहने लगती है। हालांकि आपके भीतर ऊर्जा के कई केंद्र होते हैं, एक जिसके खुलने और बंद होने का आपको सहज ही पता लग जाता है, वह आपका हृदय है। मान लीजिए, आप किसी से प्रेम करते हैं और उस व्यक्ति की उपस्थिति में आप खुद को स्वच्छंद महसूस करते हैं। चूंकि आपको उसके ऊपर भरोसा है, आपके भीतर की दीवारें स्वतः ढह जाती हैं जिसके कारण आप ऊर्जा का तेज़ बहाव महसूस कर पाते हैं। यदि वह व्यक्ति कुछ ऐसा कर देता है जो आपको पसंद नहीं है तो अगली बार उससे मिलने पर आपको उतना अच्छा नहीं लगता। आपको पहले जैसा प्रेम महसूस नहीं होता, बल्कि आप अपने हृदय में कसावट महसूस करते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपने अपने हृदय को बंद कर लिया। हृदय ऊर्जा का एक केंद्र है और यह खुल सकता या बंद हो सकता है। योगी इन ऊर्जा केंद्रों को 'चक्र' कहते हैं। जब आप अपने हृदय केंद्र को बंद कर लेते हैं तो ऊर्जा भीतर प्रवेश नहीं कर पाती। ऊर्जा के अंदर न जा पाने से वहाँ अंधेरा हो जाता है। आपका केंद्र कितना बंद है, इसके ऊपर यह निर्भर करता है कि आप या तो बहुत ज़्यादा बेचैनी या फिर बहुत अधिक आलस्य महसूस करते हैं। अधिकतर लोग इन दो अवस्थाओं के बीच रहते हैं। ऐसे में अगर आपको पता लगता है कि आपकी प्रेमिका ने कुछ ग़लत नहीं किया तो वह संतोषजनक ढंग से आपसे माफ़ी माँग लेती है और आपका हृदय केंद्र फिर से खुल जाता है। इसके खुलते ही आप ऊर्जा से भर उठते हैं और प्रेम का संचार दोबारा शुरू हो जाता है।

इन चीज़ों का आपने जीवन में कितनी बार अनुभव किया है? आपके भीतर खूबसूरत ऊर्जा का एक ज़बरदस्त सोता बहता है। जब आप खुले रहते हैं तो यह आपको महसूस होता है और जब आपका केंद्र बंद हो जाता है तो आप इसे महसूस नहीं कर सकते। ऊर्जा का यह प्रवाह आपकी आत्मा की गहराई से निकलता है। इसे अनेक नामों से पुकारा जाता है। प्राचीन चीनी औषध–विज्ञान में इसे 'ची' कहते हैं। योग में इसी का नाम 'शक्ति' है। पाश्चात्य जगत में इसे 'आत्मा' माना जाता है। आप जो चाहें, इसे नाम दे सकते हैं। सभी

महान आध्यात्मिक परंपराएँ आपकी आध्यात्मिक ऊर्जा का ज़िक्र करती हैं, इसके सिर्फ़ नाम अलग–अलग होते हैं। जब आपके हृदय में प्रेम उमड़ता है तो आप इसी आध्यात्मिक ऊर्जा को महसूस करते हैं। यही अनुभव आपको उस समय होता है जब आप किसी बात से उत्साहित होते हैं और यह उच्च ऊर्जा आपके भीतर बहने लगती है।

आपको इस ऊर्जा के बारे में पता होना चाहिए क्योंकि यह आपकी अपनी ऊर्जा है। यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है और यह अनंत है। आप किसी भी समय इसका आहवान कर सकते हैं। आपकी आयु से इसका कोई संबंध नहीं है। किसी अस्सी साल के व्यक्ति में भी यह ऊर्जा और बच्चे जैसा उत्साह देखा जा सकता है। ऐसे लोग सप्ताह के सातों दिन बहुत लंबे समय तक काम कर सकते हैं। यह सिर्फ़ ऊर्जा का कमाल है। ऊर्जा बूढ़ी नहीं होती, ऊर्जा थकती नहीं है और ऊर्जा को भोजन नहीं चाहिए होता। इसे सिर्फ़ खुलापन और ग्रहणशीलता चाहिए। यह ऊर्जा सभी को समान रूप से उपलब्ध है। सूरज अलग–अलग लोगों को अलग–अलग ढंग से प्रकाश नहीं देता। अगर आप अच्छे व्यक्ति हैं तो यह आपको रोशनी देता है। अगर आपने कुछ ग़लत किया है तो भी यह आपको रोशनी देता है। आंतरिक ऊर्जा के साथ भी यही बात है। अंतर सिर्फ़ इतना है कि आंतरिक ऊर्जा के मामले में आपके पास स्वयं को बंद करके इसके प्रवाह को रोक देने की क्षमता है। जब आप अपना केंद्र बंद कर लेते हैं तो ऊर्जा बहना बंद कर देती है। जब आपका केंद्र खुल जाता है तो यह ऊर्जा खुलकर आपके भीतर बहने लगती है। सच्चा आध्यात्मिक ज्ञान इसी ऊर्जा को समझने और इसे पूर्ण रुप से ग्रहण करने के विषय में है।

आपको सिर्फ़ यह बात समझनी है कि आपके खुलने से ऊर्जा बहती है और बंद होने से इसका प्रवाह रुक जाता है। अब आपको यह निर्णय करना है कि आपको यह ऊर्जा चाहिए अथवा नहीं। आपको यह कितनी मात्रा में चाहिए? आप कितना प्रेम अननुभव करना चाहते हैं? अपने किए कार्यों के प्रति आप कितने उत्साहित होना चाहते हैं? यदि पूर्ण जीवन जीने का अर्थ सदैव इस उच्च ऊर्जा, प्रेम और उत्साह का अनुभव करना है तो स्वयं को कभी अंदर से बंद मत कीजिए।

खुला रहने का एक बहुत ही आसान तरीका है। कभी बंद न होने से आप सदा खुले रहेंगे। यह सचमुच बहुत सरल है। आपको सिर्फ़ यह निश्चय करना है कि आप खुले रहना चाहते हैं या आपको लगता है कि बंद रहना बेहतर है। आप स्वयं को सिखा सकते हैं कि बंद होने के ढंग को भूला कैसे जाए। बंद रहना एक आदत है और अन्य किसी भी आदत की तरह इसे तोड़ा जा सकता है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपको लोगों से डर लगता हो और आप उनसे पहली बार मिलते ही स्वयं को बंद कर लेते हों। यह भी हो सकता है कि किसी को अपनी ओर आता देख आपको सचमुच बेचैनी और बंद होने का एहसास होता हो। आप इससे विपरीत करने के लिए स्वयं को प्रशिक्षित कर बंद होना चाहते हैं या खुलना चाहते हैं। आखिरकार इसका नियंत्रण आपके हाथ में है।

समस्या यह है कि हम इस नियंत्रण का उपयोग नहीं करते। सामान्य परिस्थितियों में हमारे खुलेपन की अवस्था हमारे मानसिक कारणों पर निर्भर करती है। मूल रूप से, हम

अपने अतीत के अनुभवों के आधार पर बंद होते या खुलते हैं। अतीत की छाया हमारे भीतर मौजूद रहती है और इनके ऊपर विभिन्न घटनाओं का प्रभाव पड़ता है। यदि वह छाया नकारात्मक होती है तो हम बंद हो जाते हैं और उसके सकारात्मक होने पर हम खुल जाते हैं। मान लीजिए आपको एक विशिष्ट गंध आती है जिससे आपको वह समय याद आ जाता है जब आप युवा थे और कोई भोजन पका रहा था। इस गंध पर आपकी प्रतिक्रिया आपके अतीत के अनुभव पर निर्भर करेगी। क्या आपको उस समय परिवार के साथ भोजन करने में मज़ा आया था? भोजन अच्छा था? यदि हाँ, तो वह गंध आपको तुरंत भाव–विभोर कर देगी और आप भीतर से खुल जाएँगे। यदि आपको उस दिन ज़्यादा मज़ा नहीं आया या खाना आपकी पसंद का नहीं था तो आप बेचैन होकर भीतर से स्वयं को बंद कर लेंगे। यह सचमुच बहुत संवेदनशील प्रक्रिया है। कोई गंध या किसी गाड़ी का रंग अथवा किसी के जूते देखने भर से भी आप भीतर से खुल या बंद हो सकते हैं। हम सब अपने अतीत की यादों के आधार पर इस तरह कार्य करते हैं कि सभी प्रकार की चीज़ें हमें खोल या बंद कर सकती हैं। यदि आप ध्यान दें तो ऐसा हमारे साथ प्रतिदिन नियमित रूप से होता रहता है।

परंतु आपको अपनी ऊर्जा जैसी ज़रूरी चीज़ को संयोग के भरोसे नहीं छोड़ना चाहिए। यदि आपको यह ऊर्जा पसंद है तो आपको भीतर से कभी बंद नहीं होना चाहिए। आप जितना अधिक खुला रहना सीखेंगे उतनी ही अधिक ऊर्जा आपके भीतर प्रवाहित होगी। आप खुला रहना सीख सकते हैं। जब कभी आप बंद होने लगें तो स्वयं से पूछिए कि क्या आप सचमुच इस ऊर्जा के प्रवाह को रोक देना चाहते हैं क्योंकि यदि आप चाहें तो आप खुला रहना सीख सकते हैं, बेशक संसार में कुछ भी होता रहे। आपको सिर्फ़ इस अनंत ऊर्जा को ग्रहण करने की अपनी क्षमता को टटोलने के लिए प्रतिबद्ध रहना होगा। आपको बंद होने का निर्णय लेना होगा। शुरू में यह थोड़ा अजीब लगता है क्योंकि बंद हो जाना आपकी सुरक्षा प्रणाली का स्वभाव बन चुका है। परंतु सच यह है कि हृदय को भीतर से बंद कर लेना आपको किसी चीज़ से सुरक्षा नहीं दे सकता; बल्कि ऐसा करने से आप अपनी ऊर्जा के स्रोत से कट जाते हैं। अंत में यह सिर्फ़ आपको अपने ही भीतर कैद कर देती है।

आप यह पाएँगे कि आपको जीवन में सिर्फ़ उत्साह, खुशी और प्रेम की ज़रूरत होती है। यदि इन्हें आप हर समय महसूस कर सकते हैं तो बाहर की किसे चिंता? अगर आप हमेशा उत्साहित महसूस करते हैं, अगर आपको वर्तमान में हो रहे अनुभव के बारे अच्छा लगता है तो फिर इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि अनुभव क्या है। वह कुछ भी हो, जब आप उसे अपने अंदर महसूस करते हैं तो आपको अच्छा लगता है। इस तरह आप किसी भी स्थिति में खुले रहना सीख जाते हैं। यदि ऐसा हो जाता है तो आपको मुफ्त में वह चीज़ मिल जाती है जिसके लिए हर कोई संघर्ष कर रहा है; प्रेम, उत्साह, उत्तेजना और ऊर्जा। आप यह जान जाते हैं कि खुला रहने के लिए अपनी इच्छा को निर्धारित करने से आप वास्तव में सीमा में बँध जाते हैं। यदि स्वयं को खुला रखने के लिए आपने इस संसार में बदलाव की सूची बना ली, तो आपने अपनी आज़ादी को उन परिस्थितियों में बाँध दिया। बेहतर है किसी भी स्थिति में स्वयं को आज़ाद रखें।

यह आपके ऊपर निर्भर करता है कि आप आज़ाद रहना कैसे सीखते हैं। वास्तव में

इसकी तरकीब यही है कि स्वयं को बंद न होने दें। यदि आप बंद नहीं होते तो आप आज़ाद रहना सीख जाएँगे। जीवन में किसी भी बात को इतना महत्त्वपूर्ण मत होने दीजिए कि आप उसके पीछे अपने हृदय को बंद कर लें। अगर आपका हृदय बंद होने लगे तो कहिए, ''नहीं, मैं बंद नहीं होने वाला! मैं शांत हो रहा हूँ। मैं इस बात को होने दूँगा और इसके साथ ही रहूँगा।'' उस स्थिति का आदर कीजिए और इससे निपटिए। जैसे भी हो, आपको स्थिति से निपटना होगा। अपनी बेहतरीन कोशिश कीजिए लेकिन इससे निपटिए। इसे उत्साह और जोश से देखिए। भी हो, उसे हँसी–मज़ाक समझिए। समय के साथ, आप भूल जाएँगे कि बंद हुआ जाता है। कोई कुछ भी करे, परिस्थिति कैसी भी हो, लेकिन आपको बंद होने की इच्छा नहीं होगी। आप पूरे मन और जोश के साथ जीवन को गले लगा पाएँगे। इस उच्च अवस्था को प्राप्त करने के बाद आपका ऊर्जा स्तर शानदार हो जाएगा। आप हर समय ऊर्जा से भरे रहेंगे। शांत और आज़ाद रहेंगे, तो आपके भीतर ज़बरदस्त ऊर्जा का प्रवाह होगा। आपने आज़ाद रहने की अपनी क्षमता को स्वयं सीमित कर रखा है।

अगर आप सचमुच मुक्त रहना चाहते हैं तो जीवन में जब भी प्रेम व उत्साह मिले तो उसपर ध्यान दीजिए। फिर अपने आप से पूछिए कि यह आपको हमेशा क्यों नहीं मिल सकता। ये आपसे छिन क्यों जाता है? इसका उत्तर स्पष्ट है : ये तभी छिनता है जब आप बंद रहने की इच्छा करते हैं। बंद रहकर आप वास्तव में आज़ादी और प्रेम से दूर रहने का विकल्प चुनते हैं। आप प्रेम को हर समय अपने से दूर रखते हैं। आपको प्रेम तभी तक महसूस होता है जब तक आपको कोई अप्रिय बात न कह दे और फिर उसके बाद आप प्रेम से दूर हो जाते हैं। आप अपने कार्य के प्रति उत्साहित रहते हैं लेकिन जैसे ही कोई ज़रा–सी आलोचना कर देता है तो आप उस काम को ही छोड़ देना चाहते हैं। यह आपकी अपनी इच्छा होती है। आपको कोई बात अच्छी नहीं लगी, इस कारण या तो आप बंद हो जाते हैं अथवा मुक्त रहते हुए प्रेम व जोश को महसूस करते रह सकते हैं। जब तक अपनी पसंद और नापसंद को निर्धारित करते रहेंगे, तब तक खुलना और बंद होना जारी रहेगा। आप वास्तव में अपनी सीमाएँ निर्धारित कर रहे हैं। आप अपने दिमाग़ को 'ट्रिगर' दे रहे हैं जो आपको बंद करते या खोलते हैं। इन्हें छोड़ दीजिए। दूसरों से अलग होने की हिम्मत रखिए। जीवन का आनंद लीजिए।

आप जितना अधिक आज़ाद और खुला हुआ महसूस करेंगे, आपके भीतर ऊर्जा का प्रवाह उतना ही ज़्यादा होगा। किसी समय, यह ऊर्जा इतनी अधिक हो जाती है कि यह शरीर से बाहर बहने लगती है। यह आपको बहती हुई लहरों जैसी लगती है। आप इसे सचमुच अपने हाथों, हृदय और अन्य ऊर्जा केंद्रों से बाहर बहता हुआ महसूस कर सकते हैं। ऊर्जा के ये सभी केंद्र खुल जाते हैं और ढेर–सी ऊर्जा आपके बाहर निकलने लगती है। इतना ही नहीं, यह ऊर्जा अन्य लोगों को भी प्रभावित करती है। लोग आपकी इस ऊर्जा को ग्रहण कर सकते हैं और आप ऊर्जा के इस प्रवाह से दूसरे लोगों को भी पोषित करते हैं। अगर आप और ज़्यादा खुलना चाहते हैं तो यह प्रवाह कभी बंद नहीं होता। आप आस–पास के लोगों के लिए रोशनी का स्रोत बन जाते हैं।

सिर्फ़ खुले रहिए और स्वयं को बंद मत होने दीजिए। प्रतीक्षा कीजिए और देखिए

कि आपके साथ क्या होता है। आप इस ऊर्जा के प्रवाह से अपने शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकते हैं। जब आपको किसी बीमारी के अपने पास आने का आभास हो तो शांत हो जाइए। जब आप शांत होते हैं तो ऊर्जा का संचार बढ़ जाता हैं और यह ऊर्जा स्वास्थ्य को ठीक कर सकती है। ऊर्जा उपचार कर सकती है, इसीलिए प्रेम द्वारा उपचार किया जा सकता है। जैसे–जैसे आप इस आंतरिक ऊर्जा को ढूँढते हैं, नवीन खोज का एक पूरा संसार आपके सामने उजागर होने लगता है।

जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण चीज़ आपकी भीतरी ऊर्जा है। अगर आपको हमेशा थकान या हताशा महसूस होती है तो आपके लिए जीवन रोचक नहीं हो सकता। परंतु अगर आप हमेशा जोश और ऊर्जा से भरे रहते हैं तो प्रत्येक दिन का प्रत्येक मिनट आपके लिए एक रोचक अनुभव बन जाएगा। इन चीज़ों के साथ कार्य करना सीखिए। ध्यान, जागरूकता और कुछ कोशिश के साथ आप अपने केंद्रों को खुला रखना सीख सकते हैं। सिर्फ़ शांत और आज़ाद हो जाने से ऐसा किया जा सकता है। केंद्र को बंद करने के किसी कारण को मत मानिए तो यह करना संभव हो जाएगा। याद रखिए, अगर आपको जीवन से प्रेम है तो ऐसा कुछ नहीं है जिसके कारण आपको बंद होना पड़ेगा। संसार में ऐसा कुछ नहीं जिसके पीछे अपना हृदय केंद्र बंद किया जा सकता है।

6

आध्यात्मिक हृदय के रहस्य

बहुत कम लोग हृदय को ठीक से समझते हैं। वास्तव में, आपका हृदय प्रकृति की बेहतरीन रचनाओं में से एक है। यह बहुत शानदार उपकरण है। इसमें ऐसे कंपन और सामंजस्य पैदा करने की क्षमता है जो पियानो के, तारों के और बाँसुरियों के सौंदर्य से एकदम परे है। आप वाद्य–यंत्र को सुनते हैं लेकिन महसूस तो आपका हृदय करता है। अगर आपको लगता है कि आप उस वाद्य–यंत्र को महसूस कर सकते हैं तो ऐसा सिर्फ़ इसलिए है क्योंकि उसने आपके दिल को छुआ है। आपका हृदय इतनी सूक्ष्म ऊर्जा से बना उपकरण है कि बहुत कम लोग इसे समझ पाते हैं।

अधिकतर मनुष्यों में हृदय अपना काम अपने आप करता है। हालांकि इसका व्यवहार हमारे जीवन को नियंत्रित करता है, इसे ठीक से समझा नहीं गया है। जब भी हमारा हृदय खुलता है तो हमें प्रेम हो जाता है। जब यह बंद होता है तो प्रेम भी रुक जाता है। यदि हृदय को चोट पहुँचती है तो हमें गुस्सा आता है और यदि हम इसे पूरी तरह महसूस करना बंद कर देते हैं तो हम भीतर से रिक्त हो जाते हैं। ये सब अलग–अलग बातें इसलिए होती हैं क्योंकि हमारे हृदय की स्थिति में बदलाव होता रहता है। हृदय में ऊर्जा की स्थिति तथा ऐसे अन्य बदलावों से हमारा जीवन चलता है। आप इन बदलावों से इतना जुड़ा हुआ महसूस करते हैं कि हृदय की किसी भी स्थिति को हम “मैं” या “मेरा” जैसे शब्दों से दर्शाते हैं। लेकिन, वास्तव में, आप स्वयं हृदय नहीं हैं। आप सिर्फ़ अपने हृदय को अनुभव करते हैं।

असल में, हृदय को समझना बहुत आसान है। यह एक ऊर्जा केंद्र है, एक चक्र है। यह हमारे सबसे सुंदर और शक्तिशाली ऊर्जा केंद्रों में से एक है जो रोज़मर्रा के जीवन को प्रभावित करते हैं। जैसा कि हम देख चुके हैं, ऊर्जा केंद्र हमारे भीतर एक ऐसा क्षेत्र है जिसके माध्यम से ऊर्जा केंद्रित, वितरित और प्रवाहित होती है। इस ऊर्जा को शक्ति, आत्मा, ची आदि नामों से जाना जाता है और यह आपके जीवन में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आप अपने हृदय की ऊर्जा को हर समय महसूस कर सकते हैं। सोचिए, हृदय में प्रेम होने से कैसा लगता है। सोचिए, हृदय से प्रेरणा और उत्साह प्रस्फुटित होता हुआ कैसा लगता है। सोचिए, हृदय में ऊर्जा का आवेग उठता हुआ कैसा लगता है जिससे आप आत्मविश्वासी और प्रबल महसूस करते हैं। यह सब इसलिए होता है क्योंकि हृदय ऊर्जा का केंद्र है।

हृदय बंद होने या खुलने पर इस ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करता है। इसका अर्थ है कि हृदय एक वॉल्व की तरह है जो ऊर्जा के प्रवाह को जब चाहे शुरू या अवरुद्ध कर

सकता है। यदि आप हृदय पर ध्यान दें तो आप अच्छी तरह समझ पाएँगे कि हृदय के खुलने और उसके बंद होने पर कैसे लगता है। असल में, आपके हृदय की स्थिति नियमित रूप से बदलती रहती है। किसी व्यक्ति की मौजूदगी में आपको प्रेम का बहुत अच्छा एहसास हो सकता है बशर्ते कि वह व्यक्ति कोई अप्रिय बात न कह दे। उसके बाद आपका हृदय उस व्यक्ति के प्रति बंद हो जाता है और फिर आपको उसके लिए प्रेम का एहसास नहीं होता। हम सबने ऐसा अनुभव किया है, लेकिन वास्तव में ऐसा क्यों होता है? चूंकि हम सबको हृदय का अनुभव करना पड़ता है, इसलिए हमें यह भी जानना चाहिए कि वहाँ क्या कुछ होता है।

हम यह विश्लेषण एक मूलभूत प्रश्न के साथ आरंभ करते हैं : हृदय केंद्र की बनावट में ऐसा क्या है जिसके कारण वह बंद हो जाता है? आप यह पाएँगे कि हृदय इसलिए बंद हो जाता है क्योंकि आपके अतीत के कुछ संचित और अपूर्ण ऊर्जा पैटर्न इसे अवरुद्ध कर देते हैं। इसे समझने के लिए आपको दिन–प्रतिदिन के अनुभवों पर ध्यान देना होगा। इस संसार में जैसे–जैसे घटनाएँ घटती हैं, आपकी इंद्रियाँ उन्हें ग्रहण करती हैं और आपकी आंतरिक अवस्था पर उनका असर पड़ता है इन घटनाओं को अनुभव करने से थोड़ा डर, थोड़ी बेचैनी या थोड़ा प्रेम पैदा हो सकता है। भीतर के ये अनुभव इस पर निर्भर करते हैं की आप बाहरी संसार की घटनाओं को किस तरह आत्मसात करते हैं। जब आप इंद्रियों द्वारा घटनाओं को अपने भीतर आने देते हैं तो वास्तव में ऊर्जा आपके भीतर प्रवेश करती है। कोई रूप आपके मस्तिष्क या हृदय में अपने आप नहीं आ जाता। रूप बाहर ही रहता है लेकिन आपकी इंद्रियाँ उस रूप के ऊर्जा पैटर्न बनाकर अंदर भेजती हैं जिन्हें आपका मस्तिष्क और हृदय फिर ग्रहण व अनुभव करता है। विज्ञान हमें यह संवेदी प्रक्रिया समझा सकता है। आपकी आँखें असल में कोई खिड़की नहीं हैं जिनके द्वारा आप बाहरी जगत को देखते हैं। यह असल में कैमरे का काम करती हैं जो संसार की फोटो खींचकर, उन इलैक्ट्रॉनिक छवियों को आपके भीतर संप्रेषित करती हैं। यही बात आपकी सभी इंद्रियों के विषय में लागू होती है। वे सब संसार की घटनाओं का आभास लेती हैं, उसे सूचना में बदलती हैं, विद्युतीय तंत्र आवेग के माध्यम से इस डेटा को आगे भेजती हैं और फिर यह छवियाँ आपके मस्तिष्क तक पहुँचती हैं। आपकी इंद्रियाँ वास्तव में इलैक्ट्रॉनिक संवेदी उपकरण हैं। परंतु आपके मन तक वाले ऊर्जा पैटर्न यदि यदि अपको परेशान करते हैं हैं तो तो आप विरोध विरोध करते हैं हैं और और फिर उन्हें अपने भीतर प्रवेश प्रवेश नहीं करने देते । ऐसा करने करने पर पर सचमुच ये ये ऊर्जा पैटर्न आपके भीतर रुक जाते हैं।

यह बात बहुत महत्त्वपूर्ण है। यह बेहतर ढंग से समझने के लिए कि इन ऊर्जाओं के भीतर रुक जाने से कैसा लगता है, पहले यह जानते हैं कि यदि भीतर कुछ संचित न हो तो कैसा लगेगा। क्या होगा यदि सब कुछ आपके भीतर प्रवेश करता और फिर पार बाहर निकल जाता? उदाहरण के लिए, गाड़ी में किसी रास्ते से गुज़रते हुए आपको हज़ारों पेड़ दिखाई देते हैं। उनका आपके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। ये नज़र आते ही तुरंत पीछे छूट जाते हैं। गाड़ी चलाते समय आप पेड़, इमारतें, गाड़ियाँ देखते हैं लेकिन किसी चीज़ का आपके ऊपर स्थायी प्रभाव नहीं होता। उस समय आप सिर्फ़ इन चीज़ों को देख भर पाते हैं।

हालांकि ये सब आपकी इंद्रियों के रास्ते आपके भीतर प्रवेश करते हैं, किंतु उसी समय इनका प्रभाव समाप्त भी हो जाता है। जब उनसे आपका कोई निजी संबंध नहीं है तो इनके प्रभाव को भी बहुत सहजता से संसाधित कर लिया जाता है।

अनुभव–प्रणाली इसी तरह कार्य करने के लिए बनी है। इसका काम चीज़ों को अंदर भेजना, उन्हें अनुभव करवाना और पार हो जाने देना है ताकि आप अगले क्षण में पूरी तरह मौजूद रहें। जब तक यह प्रणाली कार्य कर रही है, तब तक आप भी ठीक हैं और प्रणाली भी ठीक है। आपको एक के बाद एक अनुभव होते रहते हैं। गाड़ी चलाना एक अनुभव है, पेड़ों और दूसरी गाड़ियों को नज़दीक से गुज़रते देखना भी अनुभव है। ये अनुभव किसी महान फ़िल्म की भांति आपको मिलने वाले उपहार हैं। ये आपके भीतर प्रविष्ट होकर, आपको जागृत और उत्तेजित करते जाते हैं। वास्तव में, आपके ऊपर इनका बहुत गहरा असर पड़ता है। हर पल आपको अनुभव होते जाते हैं और आप सीखते व आगे बढ़ते जाते हैं। आपके मस्तिष्क और हृदय का विस्तार हो रहा है तथा यह आपको बहुत गहराई तक छू रहे हैं। यदि अनुभव सर्वोच्च शिक्षक है तो जीवन के अनुभव से बेहतर कुछ नहीं है।

जीने का अर्थ है कि आप वर्तमान क्षण को, और फिर अगले और उसके अगले क्षण को अनुभव कर रहे हैं। इस बीच आपको विभिन्न प्रकार के अनुभव होते रहेंगे। यदि ठीक से काम करे तो, यह बहुत ही शानदार व्यवस्था है। अगर आप इस अवस्था में रह सकते हैं तो आप पूरी तरह जागरूक हो जाएँगे। जागरूक व्यक्ति "वर्तमान" में इसी तरह जीते हैं। वे स्वयं और उनका जीवन भी वर्तमान में रहता है और जीवन की संपूर्णता उनके भीतर से गुज़रती है। कल्पना कीजिए, आप जीवन के प्रत्येक अनुभव के दौरान इसी तरह मौजूद रहें और वह आपको अंदर तक छू ले। ऐसे में प्रत्येक क्षण उत्तेजना से भरा और सजीव लगेगा क्योंकि आप पूरी तरह खुले रहेंगे और जीवन–प्रवाह आपके बीच से होकर निकलेगा।

परंतु ज़्यादातर लोगों के साथ ऐसा नहीं होता। इसके बजाय, कुछ ऐसा होता है कि आप गाड़ी चला रहे हैं। रास्ते में गाड़ियाँ और पेड़ आते हैं और गुज़र जाते हैं लेकिन आपको परेशान नहीं करते। फिर कुछ ऐसा आता है जो आपको पार नहीं कर पाता यह एक हलके नीले रंग की फ़ोर्ड मस्टांग गाड़ी थी जो बिलकुल आपकी प्रेमिका की गाड़ी जैसी थी। जब वह गाड़ी आपके सामने से गुज़री तो आपने आगे की सीट पर दो लोगों को एक–दूसरे से लिपटते हुए देखा। कम–से–कम – लग तो ऐसा ही रहा था कि वे लिपट रहे थे और वह गाड़ी भी आपकी प्रेमिका की गाड़ी जैसी ही थी। हालांकि वह गाड़ी भी अन्य गाड़ियों जैसी ही थी। नहीं! वह गाड़ी आपके लिए अन्य गाड़ियों जैसी नहीं थी।

आइए, अब ध्यान से देखते हैं क्या हुआ था। आँख के कैमरे के लिए उस गाड़ी और अन्य गाड़ियों में कोई अंतर नहीं था। रोशनी उन चीज़ों से टकराकर, आपके आँख के पर्दे (रेटिना) को पार करके, आपके मस्तिष्क पर छवि बनाती है। इस तरह शारीरिक स्तर पर कुछ अलग नहीं होता लेकिन मानसिक स्तर पर वह छवि आपके पार नहीं जा पाई। अगले क्षण आप पेड़ों को नहीं देखते। आप बाकी गाड़ियों को भी नहीं देखते। आपका दिमाग़ और

हृदय उसी एक गाड़ी पर अटक गया है जबकि वह जा चुकी है। अब आपके लिए समस्या पैदा हो गई। एक रुकावट उत्पन्न हो गई क्योंकि एक घटना आपके भीतर अटक गई है। बाद के सभी अनुभव आपके पार जाने की कोशिश कर रहे हैं किंतु भीतर कुछ ऐसा घटित हो गया है जिसने अतीत के इस अनुभव को अधूरा छोड़ दिया है।

उस अनुभव का क्या होता है जो पार नहीं निकल पाता? यदि अन्य बातों की तरह आपकी प्रेमिका की गाड़ी की छवि आपकी स्मृति में से नहीं हट पाती तो फिर उसका क्या होता है? किसी समय पर, आपको उसपर से ध्यान हटाना ही होगा ताकि आप अन्य चीज़ों पर ध्यान दे सकें, जैसे कि अगली लाल बत्ती। आप एक बात समझ नहीं रहे हैं कि उस एक चीज़ के कारण, जो आपको पार नहीं कर सकी, आपके जीवन का समूचा अनुभव बदलने वाला है। आपका ध्यान पाने के लिए जीवन को अब इस एक रुकी हुई घटना से लड़ना होगा और वह छवि आपके भीतर चुपचाप नहीं बैठ गई। आप पाएँगे कि आप लगातार उसके बारे में सोचते रहते हैं। यह सब इसलिए होता है ताकि वह संसाधित होकर मस्तिष्क से निकल जाए। आपको पेड़ों को संसाधित नहीं करना पड़ा लेकिन इसे करना पड़ेगा। चूंकि आपने विरोध किया इसलिए यह भीतर रुक गई और अब समस्या बन गई है। आप विचारों को इस तरह उभरते हुए देखते हैं : "शायद गाड़ी में वह नहीं थी। वह बिलकुल नहीं थी। यह हो भी कैसे सकता है?" एक के बाद एक विचार भीतर उठते रहते हैं। इससे आप परेशान हो जाते हैं। यह सारा भीतरी शोर उस रुकी हुई ऊर्जा को संसाधित करके उसे बाहर निकालने के लिए किया जा रहा प्रयास है।

दीर्घ काल में, ऐसे ऊर्जा पैटर्न, जो बाहर नहीं निकल पाए, आपके मस्तिष्क के अग्र भाग में स्थित हो जाते हैं ताकि अवसर मिलते ही उन्हें बाहर निकाला जा सके। ये ऊर्जा पैटर्न, जिनमें संबंधित घटनाओं के बहुत–से विवरण होते हैं, वास्तविक हैं। ये यूं ही गायब नहीं हो जाते। जब आप घटनाओं को गुज़रने नहीं दे पाते तो ये भीतर अटक जाती हैं और फिर समस्या का रूप ले लेती हैं। ये पैटर्न आपके भीतर बहुत लंबे समय तक रहते हैं।

ऊर्जा को बहुत समय तक एक जगह रखना आसान नहीं होता। जब आपको इन घटनाओं को अपनी चेतना के पार जाने से रोकने के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तो ऊर्जा मस्तिष्क के ज़रिए स्वयं को व्यक्त करके निकलने की कोशिश करती है। इसीलिए दिमाग बहुत अधिक सक्रिय हो जाता है। जब अन्य विचारों और मान्यताओं के साथ विरोध के कारण यह ऊर्जा मस्तिष्क के रास्ते बाहर नहीं निकल पाती, तो यह हृदय के रास्ते निकलने की कोशिश करती है। इस कारण भावनात्मक क्रियाशीलता होने लगती है। जब आप उस अभिव्यक्ति को भी रोकने की कोशिश करते हैं तो ऊर्जा जमा हो जाती है और हृदय की गहराई में घर कर लेती है। योग परंपरा में इसी अपूर्ण ऊर्जा पैटर्न को संस्कार कहा जाता है। यह एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है "छवि" और योग की शिक्षा में इसे जीवन को प्रभावित करने वाली सबसे ज़रूरी चीज़ माना जाता है। संस्कार एक प्रकार की रुकावट है, अतीत की एक छवि है। यह ऊर्जा का ऐसा अधूरा पैटर्न है जो आपके जीवन को नियंत्रित करता है।

आइए, इसे समझने के लिए पहले इन अवरुद्ध ऊर्जा पैटर्नों के पीछे की भौतिकी को समझते हैं। ऊर्जा तरंग की तरह, आपके भीतर आने वाली ऊर्जा को भी चलते रहना ज़रूरी होता है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि यह आपके भीतर अवरुद्ध नहीं हो सकती। एक तरीका है जिससे यह ऊर्जा चलते हुए भी एक स्थान पर रुकी रह सकती है – और वह तरीका है वृत्त बनकर घूमते रहना। इसे हम परमाणु और ग्रहों ग्रहों की की कक्षाओं के के रूप में देखते हैं। प्रत्येक चीज़ ऊर्जा है और ऊर्जा को अगर न किया जाए तो तो यह बाहर की ओर फैलने लगती है। रचना के रूप में व्यक्त होने के लिए ऊर्जा गोल–गोल घूमकर एक स्थिर इकाई बनाती है। इसीलिए परमाणु के रूप में प्रकट होने वाली ऊर्जा इस समूचे भौतिक ब्रह्मांड की मूल निर्माण इकाई कहलाती है। ऊर्जा अपने इर्द–गिर्द गोल घूमती है और जैसा कि हम जान चुके हैं, अणुओं में इतनी ऊर्जा होती है कि यदि इस ऊर्जा को मुक्त कर दिया जाए तो यह पूरे विश्व में विस्फोट कर सकती है। परंतु इसके विपरीत करने का प्रयास न किया जाए, तो यह ऊर्जा अपनी संतुलित अवस्था में होने के कारण उपयोगी बनी रहेगी।

चक्रशील ऊर्जा की यही प्रक्रिया संस्कार के मामले में भी होती है। संस्कार सापेक्ष संतुलन में स्थित अतीत की संचित ऊर्जा पैटर्न का चक्र है। इन पैटर्नों को करने के विरोध के कारण यह ऊर्जा गोल–गोल घूमने लगती है। इसके लिए कोई अन्य जगह नहीं रह जाती। आप इसे कहीं और जाने नहीं देते। अधिकतर लोग अपने मुद्दों को इसी तरह संसाधित करते हैं। घूमती हुई इसी ऊर्जा का पैकेट आपके ऊर्जावान हृदय केंद्र में जमा हो जाता है। आपके जीवनभर के सभी संस्कार यहीं जमा होते हैं।

इस बात को पूरी तरह समझने के लिए, हम उसी उदाहरण को देखते हैं जिसमें वह हलके नीले रंग की मस्टांग गाड़ी आपकी प्रेमिका की गाड़ी जैसी लग रही थी। एक बार यह विचलित ऊर्जा पैटर्न आपके हृदय में जमा हो जाएँ तो यह मूल रूप से निष्क्रिय हो जाते हैं। आपको ऐसा लगता है कि आपने स्थिति को निपटा दिया और अब आपके पास उस अनुभव से जुड़ा कोई मामला नहीं बचा है। आप अपनी प्रेमिका से इस बात का ज़िक्र भी नहीं करते ताकि ऐसा न लगे कि आपको ईर्ष्या हो रही है। आपको पता नहीं कि आपको क्या करना है इसलिए आपने उस ऊर्जा का विरोध किया और यह आपके हृदय में जमा हो गई जहाँ यह चुपचाप रहेगी और आपको परेशान नहीं करेगी। हालांकि, आपको ऐसा लगता है कि सब निपट गया और सब ठीक हो गया लेकिन वास्तव में ऐसा होता नहीं है।

आपका प्रत्येक संस्कार, जिसे आपने हृदय में संचित कर लिया है, वहीं रहता है। प्रत्येक ऐसी घटना, जो आपके पार नहीं जा सकी, आपके जन्म से लेकर इस वर्तमान क्षण तक, आपके भीतर मौजूद है। यही छवियाँ और संस्कार आपके आध्यात्मिक हृदय के वॉल्व पर पर्त की तरह जम जाती हैं। यह पर्त धीरे–धीरे कड़ी हो जाती है और ऊर्जा के प्रवाह को अवरुद्ध कर देती है।

जब हमको यह समझ में आ गया है कि हृदय में अवरोध कहाँ से आते हैं तो हमने इस मूल प्रश्न का उत्तर जान लिया कि हृदय कैसे अवरुद्ध होता है। आप निश्चित तौर पर

छवियों के उस बिंदु तक उठने की संभावना को देख सकते हैं जहाँ पर बहुत कम ऊर्जा निकल सकती है। अगर यह अधिक मात्रा में जमा हो जाए तो आप खुद को उदासीनता (डिप्रेशन) की अवस्था में पाएँगे। इस अवस्था में सब कुछ अंधकारमय लगता है क्योंकि आपके मस्तिष्क या हृदय में बहुत कम ऊर्जा प्रवेश कर पाती है। अंत में, सब कुछ नकारात्मक महसूस होता है क्योंकि चेतना तक पहुँचने से पहले इंद्रियों के संसार को इस उदासीन ऊर्जा से पार होकर गुज़रना पड़ता है।

अगर आपको डिप्रेशन नहीं होता तो भी समय के साथ आपका हृदय अवरुद्ध हो जाता है, हालांकि हर समय ऐसा नहीं होता। जीवन के अनुभवों पर निर्भर होने के कारण, यह जल्दी–जल्दी खुलता और बंद होता रहता है। इससे हम अपने अगले प्रश्न की ओर बढ़ते हैं : हृदय की अवस्था में जल्दी–जल्दी होने वाले इस बदलाव का कारण क्या है? अगर आप ध्यान से देखें तो पता लगेगा कि यह उन्हीं पुरानी संचित छवियों से संबंधित है जिनके कारण अवरोध पैदा हुआ था।

संचित ऊर्जा के पैटर्न बिलकुल वास्तविक होते हैं। संस्कार किसी ऐसी घटना के विवरण से संचालित होता है जो हमें पार नहीं कर सकी। अपनी प्रेमिका को गाड़ी में किसी और के साथ लिपटते देख अगर आपको ईर्ष्या हुई तो इस घटना से जुड़ा बहुत विस्तृत डेटा संस्कार के रूप में जमा हो जाता है। उसमें उस घटना का कंपन, उसकी प्रकृति और उसके विषय में आपकी संवेदनशीलता का स्तर भी शामिल होता है।

इसे समझने के लिए, आइए देखते हैं भविष्य में क्या होता है। उस बात को पाँच साल बीत चुके हैं और अब आप अपनी पूर्व प्रेमिका के साथ नहीं हैं। आपने किसी और के साथ शादी कर ली और आप पहले से कहीं ज़्यादा समझदार हो गए हैं। एक दिन आप अपने परिवार के साथ मौज–मस्ती करते हुए गाड़ी में जा रहे हैं। पेड़ गुज़र रहे हैं, गाड़ियाँ गुज़र रही हैं और तभी एक हलके नीले रंग की पुरानी मस्टांग गाड़ी गुज़रती है जिसमें आगे की सीट पर दो लोग लिपटे हुए हैं। अचानक, आपके हृदय में कुछ बदलाव आता है। आपकी धड़कन एक पल के लिए रुक जाती है और फिर तेज़ हो जाती है। आपका मूड बदलता है और आपको गुस्सा व चिढ़ महसूस होने लगती है। अब आपको बिलकुल अच्छा नहीं लग रहा। ये सब भीतरी बदलाव इसलिए हुए क्योंकि एक विशेष गाड़ी को देखकर आपका हृदय परेशान हो गया। इस प्रक्रिया को रुककर देखना बहुत रोचक है। पाँच साल पहले, कुछ पलों के लिए एक घटना घटी थी। आपने किसी से उसके बारे में चर्चा नहीं की और अब पाँच साल बाद, एक नीली मस्टांग गाड़ी गुज़रती है वह आपके मस्तिष्क तथा हृदय में ऊर्जा के प्रवाह को बदल देती है।

यह जितना आश्चर्यजनक है, उतना ही सत्य भी है। यह सिर्फ़ उस नीली मस्टांग गाड़ी के संदर्भ में ही सच नहीं है, बल्कि यह हर उस बात के बारे में सच है जो आपको पार नहीं कर सकी। इसमें हैरानी की कोई बात नहीं कि हम भावुक हैं। इसमें भी कुछ आश्चर्य नहीं कि हृदय खुलता और बंद होता रहता है। उसमें संचित ऊर्जा वास्तविक है और वह विचारों तथा घटनाओं के प्रवाह पर प्रभाव डालती है। इस प्रभाव की गतिकी से कई वर्षों

बाद कंपन पैदा होता है जो संस्कार के रूप में संचित था। हलकी नीली मस्टांग गाड़ी के साथ यही हुआ। यह समझना होगा कि उस संचित ऊर्जा को सक्रिय करने के लिए उसी गाड़ी का गुज़रना ज़रूरी नहीं है। उसके स्थान पर काले रंग की मस्टांग या फिर कोई भी दूसरी गाड़ी हो सकती थी जिसमें बैठे लोग गले मिल रहे थे। पड़ोस में होने वाली कोई भी बात किसी भी संस्कार को सक्रिय कर सकती है।

मुद्दे की बात यह है कि अतीत की छवियाँ सक्रिय हो जाती हैं और वे आपके जीवन को प्रभावित कर सकती हैं। आज की घटनाओं से मिली इंद्रिय सामग्री वर्षों की संचित सामग्री को खोद सकती है और नई घटनाओं से संबंधित उन्हीं पुराने पैटर्नों को फिर से तैयार कर सकती है। कोई संस्कार सक्रिय होने पर फूल की तरह खिलता है और अपने भीतर संचित ऊर्जा को बाहर छोड़ देता है। अचानक, आपके द्वारा अनुभूत मूल घटना के क्षण – उस समय के विचार, भावनाएँ, यहाँ तक कि गंध और अन्य इंद्रिय सामग्री – आपकी चेतना में प्रवेश कर जाते हैं। संस्कार किसी घटना का पूरा फ़ोटो संचित कर सकता है। यह मानव द्वारा तैयार किसी भी कंप्यूटर की संचय प्रणाली से बहुत आगे की चीज़ है। इसके अंदर, उस घटना के इर्द–गिर्द जो कुछ भी हो रहा था, आप जो कुछ सोच रहे थे, जो कुछ महसूस कर रहे थे, वह सब कुछ प्राप्त करने की क्षमता होती है। यह सारी सूचना हृदय के भीतर ऊर्जा के छोटे–से बुलबुले के रूप में संचित रहती है। वर्षों बाद, यह सक्रिय होती है और और तुरंत आप वही चीज़ें करने करने लगते हैं जो आपने अतीत में महसूस की थीं। साठ वर्ष की उम्र में भी आप आप सचमुच एक एक पाँच साल के बच्चे के डर और असुरक्षा के भाव को महसूस कर महसूस कर सकते हैं है। असल में होता यह है कि है कि उस समय के समय के अपूर्ण व ऊर्जा ऊर्जा पैटर्न संचित होते हैं और दोबारा हो जाते हैं।

हालांकि इसके साथ यह जानना भी उतना ही ज़रूरी है कि अधिकतर चीज़ें जो आपके भीतर प्रवेश करती हैं, वे वहाँ रुकती नहीं हैं, वे सब बाहर निकल जाती हैं। सोचिए कि आप दिन भर में कितनी चीज़ें देखते हैं। वे सभी तो उसी रूप में भीतर संचित नहीं होतीं। इन सबमें आपके भीतर सिर्फ़ वही चीज़ें रुकती हैं जिनसे आपको कोई समस्या होती है या अतिशय आनंद महसूस होता है। हाँ, आप सकरात्मक बातें भी भी संचित करते हैं करते है । जब जब आपको कोई बहुत अनुभव होता है अनुभव होता है तो वह आपके आपके बाहर नहीं नहीं क्योंकि आप आप उसके साथ बंध जाते बंध जाते हैं । ''बँधने'' का अर्थ है, ''मैं इसे जाने नहीं देना चाहती। उसने कहा था कि वह मुझसे प्यार करता है और मुझे प्रेम और सुरक्षा का अनुभव हुआ मैं उस मैं उस क्षण को बार–बार जीना चाहती हूँ। मेरे लिए उसे बार–बार चलाओ...'' बँध से संस्कार बनते हैं है और जब वे सक्रिय होते हैं तो सकारात्मक ऊर्जा छोड़ते हैं। इस प्रकार दो तरह के अनुभव हो सकते हैं जो हृदय को अवरुद्ध करते हैं। आप ऊर्जा को या तो अपने से दूर करने की कोशिश करते हैं क्योंकि वह आपको परेशान करती है या फिर आप ऊर्जा को अपने नज़दीक रखना चाहते हैं क्योंकि वह आपको अच्छी लगती है। दोनों ही मामलों में आप उसे बाहर नहीं जाने दे रहे और ऐसा करके आप विरोध या बँधकर इस कीमती ऊर्जा को बहने से रोक देते हैं।

ऊर्जा के साथ बँधने या उसे दूर करने के बजाय जीवन का आनंद लेना बेहतर

विकल्प है। अगर आप इस तरह रह सकते हैं तो प्रत्येक क्षण आपको बदल देगा। अगर आप जीवन के साथ संघर्ष करने के बजाय उसका अनुभव करने के इच्छुक हैं तो आप अपनी आत्मा की गहराई को पा सकते हैं। इस अवस्था को पा लेने के बाद, आपको हृदय के रहस्य समझ में आने लगेंगे। हृदय ही वह स्थान है जहाँ पर जीवन संबंधी ऊर्जा का समस्त प्रवाह होता है। यह ऊर्जा आपको प्रेरित करती और ऊपर उठाती है। यही वह शक्ति है जो आपके जीवन को आगे बढ़ाती है। यह प्रेम का वह सुंदर अनुभव है जो आपके समूचे व्यक्तित्व से फूटता है फूटता है। यह आपके भीतर हर समय चलते रहना चाहिए। आपके द्वारा अनुभूत उच्चतम अवस्था सिर्फ़ इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितने खुले रहते हैं। अगर आप बंद नहीं होते तो यह सदैव ऐसी ही बनी रहेगी। स्वयं को इतना कमज़ोर मत कीजिए। यह हर पल जारी रह सकता है – अनंत प्रेरणा, अनंत प्रेम और अनंत उन्मुक्तता। एक स्वस्थ हृदय की यही स्वाभाविक अवस्था है।

इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए जीवन के अनुभवों को सिर्फ़ आने देना चाहिए और अपने भीतर से गुज़र जाने देना चाहिए। इन्हें संसाधित न कर पाने के कारण यदि पुरानी ऊर्जाएँ वापस लौटती हैं, तो उन्हें अभी गुज़र जाने दीजिए। यह बहुत आसान है। जब वह नीली मस्टांग गाड़ी आपके निकट से गुज़रती है और आप डर या ईर्ष्या महसूस करते हैं, सिर्फ़ मुस्करा दीजिए। आपको ख़ुश होना चाहिए कि वह संस्कार जो आज तक आपके भीतर इतने समय से दबा हुआ था, उसे निकलने का मौका मिल गया है। खुल जाइए, अपने हृदय को शांत कर लीजिए, क्षमा कीजिए, हँसिए या जो मन चाहे वह कीजिए। उसे दोबारा भीतर मत धकेलिए। निश्चित तौर पर जब वह ऊपर आता है तो आपको पीड़ा देता है। वह दर्द के साथ ही संचित हुआ था; वह दर्द के साथ ही निकलेगा। यह निर्णय आपको करना है कि क्या आप हृदय को अवरुद्ध करने वाले दर्द के साथ रहते हुए अपने जीवन को सीमित करना चाहते हैं। एक विकल्प यह भी है कि जब यह सक्रिय हो तो इसे बाहर निकलने दिया जाए। इससे सिर्फ़ एक मिनट के लिए तकलीफ होती है और उसके बाद सब ठीक हो जाता है।

तो अब आपके पास विकल्प है : क्या आप संसार को बदलने की कोशिश करना चाहते हैं ताकि आपका संस्कार विचलित न हो या फिर आप इस शुद्धिकरण की प्रक्रिया से गुज़रने के इच्छुक हैं? उत्तेजित अवरोधों के आधार पर निर्णय मत लीजिए। स्वयं को केंद्रित रखिए और इसे ऊपर आने दीजिए। आप एक बार अपने भीतर शांत होकर इन संचित ऊर्जा पैटर्नों से संघर्ष करना छोड़ देंगे तो ये लगातार ऊपर उठकर बाहर निकलते जाएंगे। ये दिन में और रात को सपनों में भी आने लगते हैं। आपका हृदय इन्हें बाहर निकालने और शुद्धिकरण करने का आदी हो जाएगा। इसे होने दीजिए। इससे उबर जाइए। इन्हें एक – एक करके संसाधित मत कीजिए; यह बहुत धीमी प्रक्रिया है। स्वयं को इनके पीछे केंद्रित कीजिए और इन्हें बाहर छोड़ दीजिए। जिस तरह भौतिक शरीर जीवाणु और दूसरे बाहरी तत्त्वों को बाहर निकाल देता है, आपकी ऊर्जा का प्राकृतिक प्रवाह आपके हृदय से इन संचित पैटर्नों को निकाल देगा।

स्थायी रूप से खुला हृदय आपका पुरस्कार है। अब कोई वॉल्व बाकी नहीं है। आप

प्रेम से भरे रहते हैं और यह आपको पोषित व दृढ़ करता है। इसी को खुला हुआ हृदय कहते हैं। हृदय का यह उपकरण इसी तरह रहने के लिए बना है। हृदय द्वारा बजाए जा सकने वाले प्रत्येक स्वर का अनुभव कीजिए। यदि आप शांत रहेंगे तो हृदय का शुद्धिकरण बहुत शानदार चीज़ है। अपनी आँखों को अपनी कल्पना की उच्चतम अवस्था पर देखिए और उन्हें वहाँ से मत हटने दीजिए। यदि ध्यान हटता है तो उसे दोबारा वहीं ले जाइए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। ऊर्जा के प्रवाह को मुक्त करने की आपकी इच्छा होने मात्र का अर्थ है कि आप महान हैं। आप वहाँ पहुँच जाएँगे। सिर्फ़ इसे बाहर जाने दीजिए।

7

बंद होने की आदत के पार जाना

पाश्चात्य जगत के विज्ञान के नतीजों से आध्यात्मिक उत्थान और निजी जागरूकता बहुत हद तक मज़बूत होते हैं। विज्ञान ने हमें बताया कि किस प्रकार बुनियादी ऊर्जा परमाणुओं का रूप लेती है जो फिर आपस में जुड़कर अणु बनते हैं और जिनसे अंत में भौतिक ब्रह्मांड का निर्माण होता है। हमारे भीतर भी ऐसा ही होता है। भीतर जो कुछ हो रहा है, उसकी नींव भी मूलभूत ऊर्जा क्षेत्र में होती है। इस क्षेत्र में होने वाली हलचल से हमारे मानसिक व भावनात्मक पैटर्नों के साथ–साथ हमारी भीतरी प्रवृत्ति, प्रबल इच्छाएँ और स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ भी बनती हैं। आप इस भीतरी शक्ति को किसी भी नाम से पुकारें – ची, शक्ति या आत्मा – यह एक बुनियादी ऊर्जा है जो आपके अंदर एक ख़ास पैटर्न में प्रवाहित होती है।

अपने भीतर और अन्य प्राणियों में इन पैटनों को देखकर यह आसानी से समझ में आ जाता है कि जीवित रहने की प्रवृत्ति हमारा प्रधान ऊर्जा प्रवाह है। सबसे साधारण से लेकर सबसे जटिल प्राणी के विकास के दौरान, स्वयं को सुरक्षित रखना रोज़मर्रा के संघर्ष का हिस्सा हमेशा रहा है। हमारे अतिविकसित सहकारी सामाजिक ढाँचे में जीवित रहने की प्रवृत्ति में विकासपरक बदलाव हुए हैं। अनेक लोगों के पास भोजन, पानी, वस्त्र या आश्रय की कमी नहीं है और न ही हम लोगों को खतरनाक शारीरिक संकटों का सामना करना पड़ता है। इसके फलस्वरूप, रक्षात्मक ऊर्जाओं ने शारीरिक दृष्टि के बजाय मनुष्य की मनोवैज्ञानिक सुरक्षा के हिसाब से स्वयं को ढाल लिया है। अब हमें प्रतिदिन अपने शरीर के बजाय अपनी मान्यताओं को बचाने की ज़रूरत महसूस होती है। हमारा मुख्य संघर्ष बाहरी शक्तियों से न होकर भीतर के डर, असुरक्षा और विध्वंसक स्वभाव के साथ होता है।

इसके बावजूद जो चीज़ किसी हिरण को भागने पर मजबूर करती है, वही हमें भी भागने के लिए बाध्य करती है। मान लीजिए कोई आपके ऊपर ज़ोर से चिल्लाता है या किसी असहज विषय के बारे में आपसे बात करता है। ये कोई शारीरिक रूप से खतरनाक परिस्थिति नहीं हैं, पर फिर भी आपके हृदय की धड़कन तेज़ हो जाती है हिरण के साथ भी ऐसा ही होता है जब अचानक उसे कोई आवाज़ सुनाई देती है। उसका हृदय तेज़ी से धड़कने लगता है और फिर या तो वह ठिठककर वहीं खड़ा रहता है या भाग जाता है। हालांकि आपके मामले में, यह डर उस तरह का नहीं है जिससे घबराकर आप भाग जाएँ। यह सिर्फ़ एक गहरा, निजी भय है जो सुरक्षा की माँग करता है।

चूंकि हिरण की तरह भागकर जंगल में छिप जाना सामाजिक तौर पर स्वीकार्य

नहीं है, इसलिए आप अपने भीतर छिप जाते हैं। आप स्वयं को अलग करके, बंद हो जाते हैं और अपनी रक्षात्मक ढाल के पीछे चले जाते हैं। ऐसा करके आप वास्तव में ऊर्जा केंद्रों को बंद कर लेते हैं। अगर आपको ऊर्जा केंद्रों के होने के बारे में नहीं पता तो भी आप बचपन से उन्हें बंद करते आ रहे हैं। आपको अपने हृदय को बंद करना और मानसिक रक्षात्मक ढाल के पीछे छिपना आता है। आपको पता है कि अपने ऊर्जा केंद्रों को बंद करके भीतर घुसकर डर पैदा करने वाली ऊर्जाओं के प्रति ग्रहणशील और संवेदनशील बनने से किस प्रकार बचना है।

जब आप बंद होकर स्वयं को बचाते हैं तो आप अपने कमज़ोर अंग के आस–पास एक कवच बना लेते हैं। यही वह अंग है जो सुरक्षा की माँग करता है हालांकि वहाँ कोई शारीरिक आघात नहीं हो रहा है। आप दरअसल अपने अहम्, अपनी अवधारणा की रक्षा करते हैं। हालांकि उस परिस्थिति में कोई शारीरिक खतरा नहीं है, लेकिन उसके कारण आपको बेचैनी, डर, असुरक्षा और अन्य भावनात्मक परेशानियाँ हो सकती हैं। इसलिए आप स्वयं को सुरक्षित करना चाहते हैं।

समस्या यह है कि आपका जो अंग परेशान होता है वह पूरी तरह असंतुलित है। वह इतना संवेदनशील है कि ज़रा–सी बात से बेचैन हो जाता है। आप ब्रह्मांड के मध्य घूमते हुए एक ग्रह पर रह रहे हैं और आपको शरीर के दाग–धब्बों की चिंता है या अपनी नई गाड़ी पर पड़ी खरोंच की अथवा यह कि आपको सबके सामने डकार आ गई। यह अच्छी बात नहीं है। यदि आपका भौतिक शरीर इतना संवेदनशील होता तो आप कह सकते थे कि आप बीमार हैं। परंतु हमारा समाज मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता को सामान्य बात मानता है। चूंकि हम लोगों को भोजन, वस्त्र या आश्रय के बारे में चिंता नहीं करनी पड़ती, इसलिए हम अपनी पैंट पर लगे धब्बे या ज़ोर से हँसने या कुछ ग़लत बोल देने की चिंता करने में आनंद लेते हैं। चूंकि हमारी मनोदशा अतिसंवेदनशील हो चुकी है, हम लगातार अपनी ऊर्जाओं का उपयोग अपनी सुरक्षा के लिए करते रहते हैं। इस प्रक्रिया से वह समस्या छिप जाती है लेकिन उसका समाधान नहीं होता। आप अपनी बीमारी को अपने भीतर बंद कर लेते हैं और इससे वह ज़्यादा बिगड़ जाती है।

अपने विकास के दौरान आप ऐसे बिंदु पर पहुँच जाएँगे जहाँ आपको यह समझ आएगा कि अगर आप स्वयं की रक्षा करते रहेंगे तो आप कभी मुक्त नहीं हो सकते। यह बहुत आसान बात है। आप चूंकि डरे हुए हैं इसलिए आपने खुद को घर में कैद कर लिया है और भीतर से सब पर्दे लगा लिए हैं। भीतर अंधकार है और आप सूरज की रोशनी देखना चाहते हैं किंतु देख नहीं सकते। यह असंभव है। यदि आप बंद होकर अपनी सुरक्षा करेंगे तो यह डरा हुआ असुरक्षित व्यक्ति आपके हृदय में ही कैद हो जाएगा। इस तरह आप कभी मुक्त नहीं हो पाएँगे।

अंत में, अगर आप स्वयं को अच्छी तरह सरक्षित कर लेते हैं तो आपका विकास नहीं हो पाएगा। आपकी आदतें और सनक पहले जैसी ही रह जाएँगी। जब लोग संचित बातों को सुरक्षित कर लते हैं तो उनका जीवन ठहर जाता है। लोग कहते हैं, “तुम्हें पता है

न कि हम इस बारे में तुम्हारे पिता के सामने बात नहीं करते।" अनेक ऐसी बातों के लिए नियम बना दिए जाते हैं जिन्हें बाहर इसलिए नहीं किया जाता क्योंकि उनसे भीतर बेचैनी पैदा हो जाती है। इस तरह जीने से जीवन में सहज आनंद, जोश और उत्साह के लिए बहुत कम जगह रह जाती है। अधिकतर लोग अपना प्रत्येक दिन अपनी रक्षा करते हुए बिताते हैं और कोशिश करते हैं कि कुछ गड़बड़ न हो जाए। दिन के अंत में जब कोई पूछता है, "आपका दिन कैसा रहा?" तो उनका सामान्य जवाब होता है, "ज़्यादा बुरा नहीं था," अथवा "समय कट रहा है।" इससे आपको जीवन के प्रति उनके नज़रिए के बारे में क्या पता चलता है? वे जीवन को संकट मानते हैं। उनके लिए अच्छे दिन का अर्थ यह है कि पूरा दिन उन्हें किसी तरह की हानि नहीं हुई। आप इस तरह जीवन जितना ज़्यादा बिताएँगे, भीतर से उतने ही ज़्यादा बंद होते जाएँगे।

अगर आप सचमुच विकसित होना चाहते हैं तो आपको इसका उल्टा करना चाहिए। असली आध्यात्मिक विकास तभी होता है जब आपके भीतर एक ही व्यक्ति रहता हो। ऐसा नहीं होना चाहिए कि अंदर एक अंश है, जो भयभीत है और एक दूसरा अंश है जो उस भयभीत अंश को सुरक्षा दे रहा है। सभी अंश एक हैं। चूंकि ऐसा कोई अंश नहीं जिसे आप देखना नहीं चाहते, इसलिए आपका मस्तिष्क चेतन और अवचेतन भागों में विभाजित नहीं होता। आपको भीतर वही दिखाई देता है जिसे आप भीतर देखते हैं। यह आप नहीं हैं, यह वो है जो आपको दिखाई देता है। आपके भीतर जो शुद्ध ऊर्जा बह रही है, वह विचारों और भावनाओं की तरंगें पैदा करती है, और आपकी चेतना है जिसे इस बात का पता होता है। आप सिर्फ़ अपनी मनोदशा का नृत्य देखते रहते हैं।

जागरूकता की इस अवस्था तक पहुँचने के लिए आपको आपने मन को पूरी तरह खोलना होगा। इसके प्रत्येक अंश को बाहर आने की अनुमति मिलनी चाहिए। इस समय, आपके मन के बहुत–से टुकड़े आपके भीतर पड़े हुए हैं। यदि आप मुक्त होना चाहते हैं तो इन सब टुकड़ों को समान रूप से उजागर करके बाहर निकालना होगा। परंतु स्वयं बंद रहकर आप इन्हें कभी बाहर नहीं निकाल सकते। आखिर, बंद होने का उद्देश्य ही यह था कि मन के ये संवेदनशील टुकड़े बाहर न आ जाएँ। तो आप यह समझ गए कि इन्हें बाहर निकालने से कितनी भी तकलीफ़ हो, पर आप अपनी आज़ादी की ख़ातिर यह कीमत चुकाने को तैयार हैं। जब लाखों में बिखरने वाले इस अंश को समर्थन देने की आपकी इच्छा समाप्त हो जाती है तो आप सच्चे विकास के लिए तैयार हो जाते हैं।

इसकी शुरुआत करने के लिए अपनी रक्षा करने की अपनी प्रवृत्ति को देखिए। आपके भीतर अपने नाजुक अंशों को बचाए रखने की बहुत पुरानी और स्वाभाविक आदत है। परंतु बाद में आप पाएँगे कि बंद होने के बाद बहुत मेहनत करनी पड़ती है बंद होने के बाद आपको इस बात का ख़याल रखना पड़ता है कि जिस चीज़ की आपने रक्षा की थी उसे कोई परेशान न करे। शेष जीवन आप इसी कार्य में लगे रहते हैं। इसका विकल्प यह है कि आप जागरूक होकर सिर्फ़ अपने उस अंश को देखें जो हमेशा सुरक्षित रहने का प्रयास करता रहता है। इसके बाद आप दोबारा उस अंश को सुरक्षा न देने का निर्णय लेकर स्वयं को एक शानदार तोहफ़ा दे सकते हैं। इसके बजाय, आप यह निर्णय लेते हैं कि आप उस अंश

से हमेशा के लिए छुटकारा पा लेंगे।

आप जीवन तथा सामने आने वाले लोगों व परिस्थितियों के निरंतर प्रवाह को देखकर शुरू कर सकते हैं। आप अपने उस कमज़ोर अंश की कितनी बार सुरक्षा और हिफ़ाज़त करते हैं? आपको लगता है कि सारी दुनिया उसी अंश के पीछे पड़ी है। आप कहीं भी चले जाएँ तो आपको लगेगा कि कोई न कोई, कुछ न कुछ आपको परेशान करना और खीज दिलाना चाहता है। आप उन्हें अपनी मर्ज़ी करने क्यों नहीं देते? अगर आपको उसकी ज़रूरत नहीं है तो आप उसकी रक्षा मत कीजिए।

अपने मन की रक्षा न करने का इनाम मुक्ति है। आप बिना किसी समस्या के इस संसार को पार कर सकते हैं। आगे क्या होने वाला है, यह सोचकर आप आनंद ले रहे हैं। चूंकि आपने उस डरे हुए अंश से छुटकारा पा लिया है, तो अब आपको कभी भी परेशान या चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। आपको यह सुनने की ज़रूरत नहीं है, "वे मेरे बारे में क्या सोचेंगे?" अथवा, "हे ईश्वर, काश मैंने यह बात न कही होती। यह कितनी मूर्खतापूर्ण बात है।" आप अपने कार्य करने में व्यस्त हो जाते हैं और अपनी निजी संवेदनशीलता में अपना संपूर्ण व्यक्तित्व झोंकने के बजाय, जो कुछ हो रहा है उसे होने देते हैं।

एक बार आप उस डरे हुए अंश से छुटकारा पाने का मन बना लेंगे तो आप पाएँगे कि एक जगह पहुँचकर आपका विकास होने लगेगा। आध्यात्मिक विकास वह बिंदु है जहाँ आपको अपनी ऊर्जा में बदलाव महसूस होता है। उदाहरण के लिए, किसी ने कुछ कह दिया और आपको अपने भीतर ऊर्जा में बदलाव महसूस होने लगा। आपको सचमुच घुटन महसूस होने लगेगी। यही इस बात का संकेत है कि अब विकास का समय आ गया है। ऐसे में आपको अपनी रक्षा नहीं करनी है क्योंकि आप अपने उस अंश को सुरक्षित नहीं करना चाहते। अगर आप उसे नहीं रखना चाहते तो उसे बाहर निकल जाने देना चाहिए।

आप पर्याप्त रूप से जागरूक हो जाएँगे ताकि जैसे ही आपकी अपनी ऊर्जा में बदलाव हो, आप वहीं रुक जाते हैं। आप उस ऊर्जा के साथ जुड़ना बंद कर देते हैं। अगर यह आपको बोलने के लिए सामान्य रूप से प्रेरित करती है तो आप बोलना बंद कर देते हैं। आप वाक्य बोलते–बोलते बीच में रुक जाते हैं क्योंकि आपको पता है कि अगर आप बोलना जारी रखेंगे तो बात कहाँ तक पहुँच जाएगी। जैसे ही आपको भीतर की ऊर्जा में हो रहे असंतुलन का पता लगता है, जैसे ही आप हृदय को परेशान और रक्षात्मक होता देखते हैं, आप तुरंत रुक जाते हैं।

"रुक जाने" का क्या अर्थ है? यह कुछ ऐसा है जो आप अपने भीतर करते हैं। इसी को छोड़ देना कहते हैं। जब आप छोड़ देते हैं तो आप उस ऊर्जा की पकड़ से बच जाते हैं जो आपको अपने अंदर खींचने की कोशिश करती है। आपके अंदर की ऊर्जा में शक्ति होती है। यह बहुत प्रबल होती है और यह आपकी चेतना को भी खींच लेती है। अगर आपके पैर पर हथौड़ा गिर जाए तो आपका सारा ध्यान वहीं केंद्रित हो जाएगा। अगर अचानक दोबारा कोई तेज़ आवाज़ हो तो फिर आपका ध्यान उस ओर चला जाएगा। चेतना का स्वभाव है कि वह गड़बड़ी पर ध्यान केंद्रित करती है और भीतर की बेचैन ऊर्जाएँ इसका अपवाद नहीं

हैं। ये बेचैन ऊर्जाएँ चेतना को अपनी ओर खींच ले जाती हैं। लेकिन आपको ऐसा नहीं होने देना चाहिए। आपके पास सचमुच उनसे अलग रहने की क्षमता है।

जब भीतर की ऊर्जाएँ हिलती हैं तो आपको वहाँ नहीं जाना है। उदाहरण के लिए, जब आपको विचार आने शुरू होते हैं तो आपको उनके साथ जुड़ना नहीं चाहिए। मान लीजिए, आप बाहर टहल रहे हैं और नज़दीक से एक गाड़ी गुज़रती है आपको विचार आता है, "काश, मेरे पास भी ऐसी गाड़ी होती।" आप टहलते रह सकते थे लेकिन इसके बजाय आप बेचैन होने लगते हैं। आप वैसी गाड़ी चाहते हैं लेकिन आपकी तनख़्वाह उतनी ज़्यादा नहीं है। तो अब आप यह सोचने लगते हैं। कि आपको ज़्यादा वेतन या दूसरी बेहतर नौकरी कैसे मिल सकती है। आपको यह सब करने की कोई ज़रूरत नहीं थी। होना यह चाहिए था – गाड़ी आई और गुज़र गई, विचार आया और चला गया। ये दोनों साथ में चले गए क्योंकि आप उनके साथ नहीं गए। इसी को केंद्रित होना कहते हैं।

अगर आप केंद्रित नहीं रहते तो आपकी चेतना सामने आने वाली हर चीज़ का पीछा करने लगती है। आपने गाड़ी को गुज़रते देखा और आप इस विषय में सोचने लग गए। किसी दिन आपको नाव दिखाई दे गई तो फिर आप गाड़ी को भूलकर नाव के बारे में सोचने लगे। ऐसे लोग होते हैं जो किसी नौकरी में अधिक दिनों तक नहीं टिकते और अपने संबंध भी ठीक से नहीं निभा पाते। उनका ध्यान भटकता रहता है, उनकी ऊर्जा बिखरी हुई होती है।

आपके पास विचारों के साथ न जुड़ने की क्षमता मौजूद है। आप सिर्फ़ चेतना के केंद्र में स्थित होकर विचारों को छोड़ते जाइए। एक विचार या भाव आता है, आप उसे देखते हैं और फिर वह चला जाता है क्योंकि आप उसे जाने देते हैं। स्वयं को मुक्त करने की यह तकनीक इस बात की समझ से पैदा होती है कि विचार और भाव सिर्फ़ चेतनापरक चीज़ें हैं। जब आप अपने हृदय को उत्तेजित होता देखते हैं तो आप इस अनुभव के प्रति जागरूक होते हैं। लेकिन जागरूक कौन होता है? आपकी चेतना, अंदर रहने वाला जीव, आत्मा जागरूक होती है। वह द्रष्टा है, जो देखता है। भीतर के ऊर्जा प्रवाह में होने वाले बदलाव चेतनापरक होते हैं। यदि आप मुक्त होना चाहते हैं तो जब भी आपको ऊर्जा के प्रवाह में बदलाव महसूस हो, शांत हो जाइए। इससे लड़ने की कोशिश मत कीजिए, न ही इसे बदलने या जाँचने का प्रयास कीजिए। ऐसा मत कहिए, "अरे, मुझे विश्वास नहीं हो रहा कि मैं अब भी वैसा ही महसूस कर रहा हूँ। मैंने खुद से यह वादा किया था कि मैं अब उस गाड़ी के विषय में नहीं सोचूंगा।" ये सब मत कीजिए। इससे आपको गाड़ी की जगह ग्लानि–भरे विचार आने लगेंगे। आपको इन सबको छोड़ना है।

आइए, हम एक नज़र डालते हैं कि यदि आप इन ऊर्जाओं के साथ जुड़ जाते हैं तो क्या होता है। पहले, आपके मन में एक विचार या भाव पैदा होता है। यह भाव ऊर्जा के प्रवाह की तरह सूक्ष्म हो सकता है जो धीरे–धीरे कसता हुआ रक्षात्मक हो जाता है, अथवा यह उससे ज़्यादा प्रबल हो सकता है। यदि यह ऊर्जा आपकी चेतना को जकड़ लेती है और आपकी जागरूकता का बल उन पर केंद्रित हो जाता है तो यह बल उनका पोषण करता है।

चेतना अत्यंत प्रबल शक्ति है। जब आप इन विचारों और भावों पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं तो ये ऊर्जा और शक्ति से भर जाते हैं। इसीलिए विचारों और भावों पर आप जितना ध्यान देते हैं, ये उतने ही प्रबल होते जाते हैं। मान लीजिए, आपको थोड़ी ईर्ष्या या थोड़ा डर लग रहा है । अगर आप उसपर ध्यान देंगे तो इसका महत्त्व बढ़ जाता है तथा यह आपका ध्यान और ज़्यादा अपनी ओर खींचता है। आपका अपना ध्यान इसका पोषण करता है, इसलिए यह अधिक ऊर्जावान हो जाता है तथा और ज़्यादा ध्यान की अपेक्षा करता है। यह चक्र इसी तरह चलता रहता है। अंत में, यह होता है कि जो विचार या भाव सामान्य ढंग से आया था, वह आपके जीवन का केंद्र बन जाता है। अगर आप इसे छोड़ते नहीं हैं तो यह पूरी तरह अनियंत्रित हो जाता है।

ऊर्जा जब भी अपनी जगह छोड़कर रक्षात्मक होने लगती है, तो समझदार व्यक्ति पर्याप्त रूप से केंद्रित रहते हुए विचारों को छोड़ता जाता है। जैसे ही ऊर्जा हिलती है और आपको अपनी चेतना उसके साथ जुड़ती हुई महसूस होती है, तो आप शांत होकर उसे बाहर निकलने दीजिए। छोड़ने का अर्थ है ऊर्जा के साथ जुड़ने के बजाय, उससे अलग होना। उसके साथ न जुड़ने का निर्णय लेने में सिर्फ़ एक क्षण के सजग प्रयास की ज़रूरत होती है। बस, छोड़ दीजिए। इसमें ऊर्जा के साथ जुड़ने के बजाय उसे छोड़ने का जोखिम लेना होता है। जब आप ऊर्जा की जकड़ से छूट जाते हैं तो आप अपने भीतर मौजूद आनंद और व्यापकता को अनुभव करने के लिए आज़ाद हो जाते हैं।

इस तरह आप जीवन के उपयोग द्वारा स्वयं को मुक्त करने का निर्णय लेते हैं। आप अपनी आत्मा की मुक्ति के लिए कोई भी कीमत देने को तैयार हो जाते हैं। आप पाएँगे आपको सिर्फ़ यह क़ीमत देनी है कि आपको खुद पर अपनी पकड़ ढीली करनी है। सिर्फ़ आप ही हैं जो स्वयं से यह मुक्ति छीन सकते हैं अथवा स्वयं को यह मुक्ति दे सकते हैं। कोई दूसरा यह काम नहीं कर सकता। जब तक आप नहीं चाहते, तब तक इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि दूसरे क्या करते हैं। छोटी–छोटी बातों से आरंभ कीजिए। हम लोग रोज़मर्रा की छोटी–छोटी बातों से परेशान हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, लालबती पर कोई ज़रा–सी बीप की आवाज़ कर देता है तो आपकी ऊर्जा में बदलाव आने लगता है। जैसे ही आपको यह बदलाव महसूस हो, अपने कंधे और हृदय के आस–पास के अंगों को ढीला छोड़ दीजिए। जैसे ही ऊर्जा हिलने लगे, खुद को शांत कर लीजिए। परेशानी के इस भाव के साथ खेलिए और इसे छोड़ दीजिए। मान लीजिए किसी ने दफ्तर में आपकी पेंसिल ले ली। आप पाते हैं कि जब भी आप दूसरी पेंसिल इस्तेमाल करने लगते हैं तो आपकी भीतरी ऊर्जा – बहुत कम ही सही – लेकिन अपनी जगह बदलती है। क्या आप इससे आज़ाद होने के लिए अपनी पुरानी पेंसिल छोड़ देने के लिए तैयार हैं? यही तरीका है जिससे मुक्ति आपके लिए खेल बन सकती है। परेशान होने के बजाय आप मुक्त होने की तरफ़ बढ़ जाते हैं। जब भी आप पेंसिल उठाएँ और आपको थोड़ी बेचैनी महसूस हो तो उस बात को छोड़ दीजिए। हो सकता है, आपका मस्तिष्क कहे, "आज तो पेंसिल की ही बात है, अगर मैंने इस बात को जाने दिया तो कल लोग मेरे सिर पर सवार हो जाएँगे। कल मेरी डेस्क, या मेरा घर या हो सकता है मेरे पति को छीन लें।" दिमाग़ इसी तरह बात करता है। यह बहुत नाटक करता

है। लेकिन आप यह फैसला करते हैं कि एक पेंसिल के कारण आप इसके झाँसे में नहीं आएँगे। आप अपने मस्तिष्क को कहते हैं, "जब समय आएगा, तब बात करेंगे। अभी फिलहाल, सिर्फ एक पेंसिल की कीमत पर मुक्ति मिल रही है।" बस, आप यह निश्चय कर लीजिए कि आपका मस्तिष्क कुछ भी कहे, लेकिन आप उसके चक्कर में नहीं पड़ेंगे। दरअसल, आप उसे बदलने की भी कोशिश नहीं करेंगे। आपको इस नाटक के समय शांत रहना है। आपको सिर्फ यह सीखने की ज़रूरत है कि ऊर्जा के साथ जुड़ने की आदत को कैसे छोड़ना है। इसकी जड़ उस जगह पर है जहाँ चेतना इन ऊर्जाओं के खिंचाव के प्रति जागरूक हो जाती है।

आप पाएँगे कि ऊर्जा में आपको अपने भीतर खींचने की शक्ति होती है। अगर आप यह निश्चय कर भी लें कि आप ऐसा नहीं होने देंगे, तो भी इसकी शक्ति आपके ऊपर हावी रहती है। दफ्तर और घर में भी ऐसा होता है। यह आपके बच्चों और आपके पति या पत्नी के साथ भी होता है। यह सबके साथ हर समय होता रहता है। विकास की संभावनाएँ अनंत हैं। ये हमेशा आपके सामने मौजूद होती हैं। आपको सिर्फ़ इस ऊर्जा के साथ जुड़ना नहीं है। जब भी आपको खिंचाव महसूस हो मानो कोई आपके हृदय को खींच रहा है तो बस, उस बात को छोड़ दीजिए। उसे ढीला छोड़ दीजिए। शांत हो जाइए और उसे जाने दीजिए। आपको जितनी बार भी खिंचाव महसूस हो, उतनी बार शांति होकर जाने देना है। चूंकि ऊर्जा के साथ जुड़ने की आदत लगातार बनी रहती है, इसलिए पकड़ ढीली करने की आदत को भी लगातार बनाए रखना होगा।

आपकी चेतना का केंद्र हमेशा आपको अंदर खींचने वाली ऊर्जा से अधिक शक्तिशाली होता है। आपको सिर्फ अपनी इच्छा व्यक्त करनी है। परंतु यह कोई लड़ाई या संघर्ष नहीं है। ऐसा नहीं है कि भीतर आने वाली ऊर्जा को रोकने की कोशिश कर रहे हैं। डर, ईर्ष्या या आकर्षण की ऊर्जा को महसूस करना ग़लत नहीं है। इसमें आपका कोई दोष नहीं है कि ऐसी ऊर्जाएँ भी मौजूद होती हैं। आकर्षण, विकर्षण, विचार और भाव से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। ये आपको शुद्ध या अशुद्ध नहीं करते। आप इनसे अलग हैं। आप सिर्फ़ द्रष्टा हैं और यही विशुद्ध चेतना का स्वरूप है। ऐसा मत सोचिए कि अगर इस प्रकार के भाव नहीं होंगे तो आप मुक्त हो जाएँगे। यह सच नहीं है। इन भावनाओं के होने के बावजूद अगर आप मुक्त हो सकते हैं तो आप सचमुच मुक्त हैं – क्योंकि कोई न कोई भाव तो हमेशा ही रहेगा।

अगर आप छोटी बातों के साथ केंद्रित रहना सीख जाते हैं तो आप पाएँगे कि आप बड़ी–बड़ी बातों पर भी केंद्रित रह सकेंगे। समय के साथ, आपको पता चलेगा कि आप बहुत बड़ी बातों के साथ भी ऐसा कर सकते हैं। ऐसी घटनाएँ जिन्होंने आज से पहले आपको नष्ट कर दिया होता, अब आकर निकल जाती हैं, लेकिन आप पूरी तरह शांत व केंद्रित रहते हैं। बहुत गहरे आघात के बाद भी आप भीतर से सुखी और शांत रह सकते हैं। अगर आप ऊर्जा को दबाने के बजाय उसे बाहर निकाल देते हैं तो शांत एवं केंद्रित रहने में कोई दिक्कत नहीं है। अंत में यदि कोई बहुत भयंकर बात हो जाए तो भी आपके ऊपर भावनात्मक दाग़ और निशान नहीं पड़ने चाहिए। अगर आप इन मुद्दों को अपने भीतर

दबाकर नहीं रखेंगे तो आप मनोवैज्ञानिक रूप से आहत हुए बिना अपना जीवन आराम से जी सकते हैं।

आपके भीतर एक ऐसी जगह है जहाँ चेतना और ऊर्जा एक–दूसरे का स्पर्श करते हैं। आपको उसी जगह ध्यान देना है। पकड़ ढीली करने का काम उसी जगह करना है। ऐसा करने के बाद, प्रत्येक दिन का प्रत्येक मिनट, साल–दर–साल , वही आपकी रहने की असली जगह होगी। कोई आपसे उस चेतना के केंद्र को नहीं छीन सकेगा। अनेक वर्ष इस प्रक्रिया को करने और छोड़ने का तरीका सीख लेने के बाद, आपको कितनी भी गहरी पीड़ा हो, आप उस महान अवस्था को ज़रूर प्राप्त कर लेंगे। आपकी पुरानी आदत छूट जाएगी : निम्न भाव का निरंतर खिंचाव। इसके बाद आप अपने असली व्यक्तित्व – विशुद्ध चेतना – के स्वभाव और उसके स्रोत का पता लगा पाएँगे।

भाग – III

आपकी मुक्ति

8

अभी छोड़ दो वर्ना गिरोगे

स्वयं की खोज जीवन के विकास की प्रक्रिया के साथ जटिल रूप से गुँथी हुई है। जीवन की सामान्य बाधाओं के कारण निजी विकास हो सकता है अथवा इससे कुछ निजी डर भी पैदा हो सकते हैं। इन दोनों में से क्या हावी होगा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम बदलाव को किस तरह देखते हैं। बदलाव रोमांचकारी भी हो सकता है और भयानक भी। हम इस परिवर्तन को कैसे भी देखें, किंतु हम सबको यह मानना पड़ेगा कि परिवर्तन जीवन का स्वभाव है। यदि आपको बहुत डर लगता है तो आपको बदलाव पसंद नहीं आएगा। आप अपने आस–पास ऐसा संसार बनाने का प्रयास करेंगे जिसका पहले से अनुमान लगाया जा सके, नियंत्रण किया जा सके और जो परिभाषित करने के योग्य हो। आप ऐसा संसार चाहेंगे जो आपके अंदर के डर को न भड़काए। डर खुद को महसूस नहीं करना चाहता; असल में यह खुद से डरता है। इसलिए आप डर से बचने के उद्देश्य से अपने जीवन में फेर–बदल करने के लिए दिमाग का इस्तेमाल करते हैं।

लोग यह नहीं समझ पाते कि डर भी एक चीज़ है। ब्रह्मांड की अन्य वस्तुओं की तरह आप इसका भी अनुभव कर सकते हैं। आप डर के साथ इन दो में से एक काम कर सकते हैं : यह स्वीकार करके कि आप डरते हैं, इसे भीतर से निकालने के लिए कोशिश कर सकते हैं, अथवा आप इसे अपने भीतर रोककर इससे छिपने का प्रयास कर सकते हैं। चूंकि लोग तटस्थ भाव से डर को नहीं झेलते, इसलिए वे इसे समझ नहीं पाते। नतीजा यह होता है कि आप डर को अपने भीतर सँभाले रखते हैं और ऐसा कुछ नहीं होने देते जिससे आपके भीतर का यह भय भड़क जाए। ऐसे लोग सुरक्षा और नियंत्रण की चाह में जीते हैं और अपने जीवन को ठीक-ठाक रखने का प्रयास करते रहते हैं। इस तरह यह संसार उनके लिए डरावना बन जाता है।

हो सकता है यह सुनने में डरावना न लगे, शायद सुरक्षित महसूस हो। परंतु ऐसा नहीं है। अगर आप ऐसा करते हैं तो संसार सचमुच भयावह हो जाता है। जीवन में “मैं उसका विरोधी” जैसी स्थिति पैदा हो जाती है। अगर आपके भीतर भय, असुरक्षा और कमज़ोरी होगी तथा आप इसे भड़काने से बचाते रहेंगे, तो आपके जीवन में निश्चित तौर पर ऐसी घटनाएँ होंगी व ऐसे बदलाव आएँगे जो आपकी इस कोशिश को चुनौती देते रहेंगे। चूंकि आप इन बदलावों का विरोध करते हैं, इसलिए आपको ऐसा लगता है कि आप जीवन से संघर्ष कर रहे हैं। आपको लगता है कि

इस व्यक्ति को जैसा बर्ताव करना चाहिए, यह वैसा नहीं कर रहा है और यह

घटना उस ढंग से नहीं घट रही है जैसे इसे घटना चाहिए। अतीत की घटनाएँ आपको परेशान करती हैं और आने वाली चीज़ों को आप समस्या मान लेते हैं। आपने वांछित और अवांछित तथा अच्छे व बुरे की परिभाषा इसलिए बना ली है क्योंकि आपने सब चीज़ों को परिभाषित कर दिया है ताकि आप स्वयं अच्छा महसूस कर सकें।

हम सबको पता है कि हम ऐसा करते हैं लेकिन कोई प्रश्न नहीं करता। हमें लगता है यह समझना ज़रूरी है कि जीवन कैसा होना चाहिए और फिर उसे वैसा ही बनाएँ। केवल वह व्यक्ति, जो थोड़ा भीतर देखता है और यह सवाल करता है कि जीवन की घटनाएँ किसी निश्चित ढंग से ही क्यों घटनी चाहिए, इस मान्यता पर सवाल करेगा। हम इस निष्कर्ष पर कैसे पहुँच गए कि जीवन जैसा है, वैसा नहीं होना चाहिए या फिर अगर कोई घटना घट गई तो वह ठीक नहीं होगा? किसने कहा कि जीवन का सहज ढंग से सामने आने वाला स्वरूप ठीक नहीं होता?

जवाब है कि हमारा डर ऐसा कहता है। आपके भीतर का अंश, जो खुद से परेशान है, बाहर की घटनाओं का सामना नहीं कर पाता क्योंकि वह आपके नियंत्रण में नहीं है। यदि जीवन की घटनाएँ आपकी भीतरी समस्याओं को बढ़ाती हैं तो परिभाषा के हिसाब से यह ठीक नहीं है। बात बहुत सीधी है : जिस चीज़ से आपको परेशानी नहीं होती वह ठीक है और जिससे परेशानी होती है, वह ठीक नहीं है। हम भीतर की समस्याओं के आधार पर बाहरी अनुभव का दायरा तय करते हैं। यदि आप आध्यात्मिक रूप से विकसित होना चाहते हैं तो आपको इसे बदलना पड़ेगा। अगर आप सृष्टि को अपने अंदर के सबसे परेशान अंश के आधार पर तय करते हैं तो उस रचना का स्वरूप कैसा होगा? निश्चित तौर पर, यह किसी भयावह अव्यवस्था जैसी ही लगेगी।

आध्यात्मिक रूप से विकसित होने के बाद आपको पता लगेगा कि अपनी समस्याओं से स्वयं को बचाने के आपके प्रयासों से वास्तव में और समस्याएँ पैदा होती हैं। अगर आप लोगों, जगहों और चीज़ों को अपने अनुकूल व्यवस्थित करने की कोशिश करते हैं तो आपको ऐसा लगने लगेगा कि जीवन आपके विरुद्ध चल रहा है। आपको महसूस होगा कि जीवन एक संघर्ष है और हर दिन भारी है क्योंकि आपको हर चीज़ को नियंत्रित करके उससे लड़ना पड़ रहा है। ऐसे में, प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या और भय बना रहेगा। आपको लगेगा कोई भी, कभी भी आपको परेशान कर सकता है। उसे सिर्फ़ कुछ करना या कुछ कहना है और अगले ही पल आपके भीतर बेचैनी शुरू हो जाती है। इससे जीवन खतरे जैसा लगने लगता है, इसीलिए आप इतनी चिंता करते हैं, इसीलिए आपके दिमाग़ में यह बातचीत चलती रहती है। आप या तो चीज़ों को होने से रोकने का प्रयास करने के बारे में सोचते रहते हैं, अथवा यह सोचते रहते हैं कि जब ऐसा हो ही गया है तो क्या करना चाहिए। आप सृष्टि से लड़ते हैं और इसीलिए आपके जीवन में सृष्टि ही सबसे भयावह चीज़ बन जाती है।

इसका विकल्प यह है कि हम जीवन से संघर्ष न करने का निश्चय करें। आपको इस बात को समझना और स्वीकार करना होगा कि जीवन पर आपका नियंत्रण नहीं है। जीवन परिवर्तनशील है और अगर आप इसे नियंत्रित करने की कोशिश करेंगे तो आप इसे पूरी

तरह कभी नहीं जी पाएँगे। जीवन को जीने के बजाय आप इससे डरते रहेंगे। परंतु जब आप यह निर्णय कर लेते हैं कि आप इससे संघर्ष नहीं करेंगे तो आपको उस भय का सामना करना पड़ेगा जो आपको संघर्ष करने के लिए बाध्य कर रहा था। सौभाग्य से, आपको इस भय को अपने भीतर रखने की ज़रूरत नहीं है। भय के बिना भी जीवन संभव हो सकता है। इस संभावना को जानने के लिए हमें पहले डर को समझना होगा।

जब आपके भीतर डर होता है तो जीवन की घटनाएँ इसे उत्तेजित करती हैं। जैसे : पानी में पत्थर फेंकने से पानी में तरंगें उठती हैं, उसी तरह यह परिवर्तनशील संसार आपके भीतर मौजूद हर बात में हलचल पैदा करता है। इसमें कुछ भी ग़लत नहीं है। जीवन में ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जिनके कारण आप हाशिए पर आ जाते हैं लेकिन इसका प्रभाव यह होता है कि आपके भीतर की रुकावटें दूर हो जाती हैं। आपके अंदर जो कुछ रुका हुआ और बंद है, वही चीज़ भय की जड़ में व्याप्त है। आपकी ऊर्जा में अवरोध के कारण भय पैदा होता है। जब ऊर्जा रुक जाती है तो यह ऊपर उठकर आपके हृदय का पोषण नहीं कर पाती। इससे आपका हृदय कमज़ोर हो जाता है। कमज़ोर होने पर हृदय निचले स्तर की हलचलों से भी प्रभावित होने लगता है और इन सभी हलचलों में सबसे सबसे क्षुद्र क्षुद्र भय भय है। प्रत्येक प्रत्येक समस्या का कारण डर है। यह सभी प्रकार के पूर्वाग्रहों तथा क्रोध, और अधिकार जैसी जैसी नकारात्मक भावनाओं का मूल है। अगर आपको किसी तरह का डर न हो तो आप इस संसार में सुख से जी सकते हैं। कोई बात आपको परेशान नहीं कर सकती। आप किसी भी व्यक्ति या परिस्थिति का सामना कर सकते हैं क्योंकि आपके अंदर डर नहीं होगा तो आप परेशान नहीं होंगे।

डर पैदा करने वाले अवरोधों को दूर करना ही आध्यात्मिक उत्थान का उद्देश्य है। इसका एक विकल्प अपने अवरोधों की सुरक्षा करना है ताकि आपको भय न लगे। हालांकि, ऐसा करने के लिए अपने भीतरी मुद्दों से बचने के लिए आपको हर चीज़ को नियंत्रित करना पड़ेगा। यह समझना मुश्किल है कि हमने यह निश्चय कैसे कर लिया कि अपने अंदरूनी मुद्दों से बचना समझदारी का काम है, लेकिन सभी ऐसा करते हैं। हर कोई यही कहता है, “अपनी चीज़ अपने पास रखने के लिए मैं हरसंभव प्रयास करूँगा । अगर आप मुझे परेशान करने वाली कोई बात कहेंगे तो मैं अपना बचाव करूँगा। मैं आपके ऊपर चिल्लाऊँगा और आपसे अपनी बात वापस लेने के लिए कहूँगा। अगर आप मुझे बेचैन करेंगे तो मैं आपको माफ़ी माँगने पर मजबूर कर दूँगा।” दूसरे शब्दों में, यदि कोई कुछ ऐसा करता है जिससे भीतर के डर में उत्तेजना होती है तो आपको लगता है कि उस व्यक्ति ने कुछ ग़लत किया है। आप उसे दोबारा ऐसा करने से रोकने के लिए संभव प्रयास करेंगे। पहले आप अपना बचाव करते हैं फिर आप खुद को सुरक्षित करते हैं। परेशानी से बचने के लिए आप जो कुछ कर सकते हैं, करते हैं।

अंत में, इस बात की समझ विकसित हो जाती है कि आप उस चीज़ को अंदर रखना ही नहीं चाहते। इस बात से कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि कौन आपको उत्तेजित करता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपके सामने कैसी परिस्थिति आती है। इस बात से भी कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि उसका कोई अर्थ है या नहीं अथवा वह सही है या नहीं। दुर्भाग्य

से, अधिकतर लोग इतने समझदार नहीं होते। हम लोग अपनी समस्या से छुटकारा नहीं पाना चाहते; हम तर्क द्वारा इसे सँभालकर रखना चाहते हैं।

अगर आप सही मायने में आध्यात्मिक तौर पर विकसित होना चाहते हैं तो आप जान पाएँगे कि चीज़ों को अंदर दबाकर रखने से आप खुद को बंधन में डाल लेते हैं। अंत में, आप इसे किसी भी क़ीमत पर बाहर निकालना चाहेंगे। तब आपको समझ आएगा कि वास्तव में, जीवन आपकी मदद कर रहा है। जीवन आपके आस-पास ऐसे लोगों और परिस्थितियों को लेकर आता है जो विकास में सहायक होते हैं। आपको सही और ग़लत का निर्णय करने की ज़रूरत नहीं है। आपको दूसरे लोगों के मामले में सोचने की आवश्यकता नहीं है। आपको हर हाल में और हर परिस्थिति में अपने हृदय को खुला रखना है और शुद्धिकरण की प्रक्रिया को चलने देना है। ऐसा करने पर आप पाएँगे कि स्थितियाँ कुछ ऐसा रूप लेंगी कि वे आपके भीतर की चीज़ों पर असर डालने लगेंगी। असल में, जीवन-भर यही होता आया है। अंतर सिर्फ यह है कि अब आप इसे अच्छा मानते हैं क्योंकि यह आपको पकड़ ढीली करने का अवसर देता है।

जो चीज़ आपको दबाती है, वह बीच-बीच में उसका पोषण करती है। जब ऐसा हो तो उसे छोड़ दीजिए। उस दर्द को उठकर हृदय तक आने दीजिए और उसे महसूस कीजिए। ऐसा करने से वह बाहर निकल जाएगा। अगर आप सच्चे मन से सत्य को खोज रहे हैं तो आप हर बार बातों को छोड़ देंगे। पथ का यही आरंभ और यही अंत है – आप स्वयं को रिक्त करने की प्रक्रिया के सामने समर्पण कर देते हैं। ऐसा करने पर, आप छोड़ने की प्रक्रिया के सूक्ष्म नियमों को जानना शुरू कर देते हैं।

एक नियम है जिसे आप इस खेल में जल्दी ही सीख जाएँगे क्योंकि वह अपरिहार्य सत्य है। आप इसे सीख तो जल्दी जाएँगे लेकिन इसका पालन करने के दौरान आपको कई बार मात खानी पड़ेगी। यह नियम बिलकुल सीधा है : जब चोट पहुँचे तो उसे उसी क्षण छोड़ दीजिए क्योंकि बाद में इसे छोड़ना कठिन हो जाएगा। इसे हलके में लेकर, इसका अन्वेषण करना या इसके साथ मज़ाक करना आसान नहीं होगा। इसके बारे में सोचना, बात करना अथवा एक बार में इसका कुछ अंश छोड़ पाना सरल नहीं होगा। अगर आप आत्मा की गहराई से मुक्त होना चाहते हैं तो आपको इसी पल पकड़ ढीली कर देनी चाहिए क्योंकि बाद में ऐसा कर पाना मुश्किल होता है।

इस नियम का पालन करने के लिए, इसके सिद्धांतों को समझना होगा। पहले आपको यह जानना होगा कि आपके भीतर कुछ ऐसा है जिसे बाहर निकालना ज़रूरी है। इसके बाद आपको इस बात के प्रति जागरूक होना ज़रूरी है कि आप सिर्फ़ द्रष्टा हैं, जो उस चीज़ को ऊपर आता हुआ देख रहे हैं और आप उस अनुभव से अलग हैं। आप उसे देख रहे हैं लेकिन आप कौन हैं? केंद्रित चेतना का यह आसन साक्षी का स्थान है, आत्मा का आसन है। यही वह स्थान है जहाँ आप उस बात को छोड़ सकते हैं। मान लीजिए कि आपका ध्यान किसी ऐसी बात पर चला गया जिसने आपके हृदय को आहत किया है। अगर आप जागरूक रहते हुए उसे छोड़ देंगे तो आप जो कुछ देख रहे हैं वह बाहर निकल जाएगा। अगर आप

उसे नहीं छोड़ेंगे और परेशान करने वाले विचारों व भावों में खो जाएँगे तो आपके सामने ऐसी घटनाओं की श्रंखला इतनी तेज़ी से उभरेगी कि यह भी पता नहीं लगेगा कि आपको किस बात ने आहत किया है।

अगर आप उसे जाने नहीं देंगे तो आपको पता लगेगा कि आपके हृदय में जो ऊर्जा उत्तेजित हुई थी, वह चुंबक की तरह काम करने लगती है। यह इतना शक्तिशाली आकर्षक बल है कि आपकी चेतना को भीतर खींच लेगा। फिर आपको पता है कि आपका अस्तित्व ही नहीं रह जाएगा। आपकी जागरूकता का वह परिप्रेक्ष्य नहीं रह जाएगा जो परेशानी शुरू होने के समय था। आपने जिस स्थान से अपने हृदय में हलचल होती देखी थी, आपका ध्यान उस तटस्थ जागरूकता के आसन से हटकर अपने हृदय से निकलती ऊर्जाओं पर चला जाएगा। आप कुछ देर बाद लौटकर पाएँगे कि आप वहाँ मौजूद नहीं थे। आपको पता लगेगा कि आप अपने ही विचारों में खोए हुए थे। फिर आप इस बात की आशा करेंगे कि आपने ऐसा कुछ नहीं कहा या किया जिसके लिए आपको बाद में पछताना पड़े

आप घड़ी देखते हैं तो पता लगता है कि पाँच मिनट या एक घंटा या एक वर्ष बीत चुका है। आपकी स्पष्टता लंबे समय के लिए खो सकती है। आप कहाँ गए थे? आप वापस कैसे लौटे? हम जल्द ही इन प्रश्नों का उत्तर भी जानेंगे लेकिन महत्त्व इस बात का है कि जब आप साफ़ तौर पर देखते हैं तो आपका ध्यान नहीं भटकता। आप केंद्रित जागरूकता के आसन पर बैठकर चीज़ों को बाहर निकलता हुआ देखते हैं। जब तक आप इसे देखते रहते हैं तब तक आप उसमें खोते नहीं हैं ।

समझने की बात यह है कि अगर आप किसी चीज़ को तत्काल नहीं छोड़ेंगे तो सक्रिय ऊर्जा का परेशान करने वाला बल आपकी चेतना को भटका देगा। जैसे ही आपकी चेतना इस गड़बड़ी में डूबती है, तो आप अपनी आत्मा की स्पष्टता को खो बैठते हैं। यह लगभग तुरंत हो जाता है। कहीं दूर जाने का एहसास नहीं होता, सिर्फ़ ऐसा लगता है मानो आप किताब पढ़ते हुए या टीवी देखते-देखते कमरे से बाहर निकल गए हैं। आप चेतना के उस निश्चित बिंदु को खो बैठते हैं जहाँ से आप वातावरण के प्रति तटस्थ रूप से जागरूक थे। आपकी चेतना आस-पास अनेक ऊर्जाओं के केंद्र बिंदु से हट जाती है और आप इनमें से सिर्फ़ एक पर ध्यान केंद्रित करने में खो जाते हैं।

अपनी चेतना के आसन को छोड़ना सामान्य तौर पर सुविचारित काम है। आकर्षण के नियमों से ऐसा हो जाएगा। चेतना सदैव भटकाने वाली चीज़ों की ओर आकृष्ट होती है : आहत पैर, तेज़ आवाज़ अथवा पीड़ित हृदय। यह अंदर और बाहर से एक ही नियम है। चेतना का ध्यान उस चीज़ पर जाता है जो उसे सबसे ज़्यादा भटकाती है। यही मतलब होता है जब हम कहते हैं, “वह आवाज़ इतनी तेज़ थी कि मेरा ध्यान वहाँ चला गया।” उसने आपकी चेतना को अपनी ओर खींच लिया। जब किसी अवरोध पर चोट होती है तो यही आकर्षण वहाँ भी पैदा होता है और चेतना बेचैनी के स्रोत की तरफ़ आकृष्ट हो जाती है। फिर वह जगह आपकी चेतना का केंद्र बन जाती है। जिस समय आपकी शांति भंग नहीं होती, उस समय आप इसी जगह बैठे होते हैं। परंतु जितना यह उच्च स्थान

महत्त्वपूर्ण है, उतना ही महत्त्वपूर्ण यह जानना भी है कि शांति भंग होने पर आपको कैसा लगता है – आपकी चेतना नीचे गिरकर अशांति पैदा करने वाले स्थान तक पहुँच जाती है और फिर पूरा संसार अलग नज़र आता है।

आइए, धीरे-धीरे इस गिरने की प्रक्रिया का विश्लेषण करते हैं। यह उस समय शुरू होता है जब आप बाधा उत्पन्न करने वाली ऊर्जा के साथ जुड़ते हैं। आप ठीक वहाँ पहुँच जाते हैं जो जगह आपकी नहीं है। यही वो जगह है जहाँ आप अपनी चेतना को नहीं ले जाना चाहते। लेकिन यह उसी तरफ़ आकृष्ट होती है। अब जब आप उस अशांत ऊर्जा के ज़रिए से देखते हैं तो आपको सब कुछ उस अशांति के धुँधलके के कारण विकृत नज़र आता है। जो चीज़ें पहले सुंदर लगती थीं, अब वही कुरूप लगती हैं। जो चीज़ें आपको पसंद थीं, वह अब निराशाजनक लगती हैं। वास्तव में कुछ बदला नहीं है। अंतर सिर्फ़ इतना है कि आप जीवन को अशांत भाव से देख रहे हैं।

अपने नज़रिए में हो रहे प्रत्येक बदलाव से आपको यह बात याद आनी चाहिए कि आपको छोड़ना है, अपनी पकड़ ढीली करनी है। जिस क्षण आप यह देख लेते हैं कि जिन लोगों को आप पहले पसंद करते थे, उन्हें अब नहीं करते, जिस क्षण आपको ऐसा लगे कि आपका जीवन बदल रहा है, जिस क्षण आपको सब कुछ नकारात्मक लगने लगे – बस, छोड़ दीजिए। यह आपको पहले करना चाहिए था लेकिन आपने नहीं किया। समस्या यह है कि अब ऐसा करना मुश्किल हो गया है। जब यह शुरू हुआ था तभी आपको एक गहरी साँस खींचकर उसे छोड़ देना चाहिए था। अब पूरा चक्कर लिए बिना अपनी चेतना के आरंभिक बिंदु पर दोबारा पहुँचने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है।

स्पष्टता के आसन को छोड़ने से दोबारा वहाँ लौटने तक लगने वाला समय एक चक्कर कहलाता है। यह समयावधि ऊर्जा अवरोध की गहराई से निर्धारित होती है जिसने शुरू में अशांति पैदा की थी। एक बार सक्रिय होने के बाद, यह ऊर्जा अवरोध अपना चक्कर पूरा करता है। अगर आप इस अवरोध को बाहर नहीं निकलने देंगे, तो यह आपको भीतर खींच लेगा। आप मुक्त नहीं हैं; आप बँधे हुए हैं। अपनी चेतना के आसन से नीचे गिरने के बाद आप उस अशांत ऊर्जा की दया पर हैं। यदि वह अवरोध किसी परिस्थिति द्वारा प्रेरित होता है तो आप उस अवस्था में काफी देर तक रह सकते हैं। अगर वह सामान्य रूप से घटता है और उस अवरोध से निकली ऊर्जा तुरंत छितर जाती है तो आप पाएँगे कि आप उससे जल्दी उबर जाएँगे। मुख्य बात यह है कि इसपर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। आप इसे खो चुके हैं।

नीचे गिरने का यही विज्ञान है। जब आप अशांति की अवस्था में होते हैं तो आप चीज़ों को ठीक करने की कोशिश करते हैं। आपके अंदर यह देखने की स्पष्टता नहीं है कि क्या हो रहा है : आप सिर्फ़ उस अशांति को खत्म करना चाहते हैं। इसके लिए आप जीवित रहने के अपने मूल स्वभाव में लौट आते हैं। आपको ऐसा लग सकता है कि आपको कुछ विशेष कार्य करना है। आपका मन अपने पति या पत्नी को अथवा नौकरी छोड़ देने का भी कर सकता है। आपका दिमाग़ कई तरह की बातें कहने लगता है क्योंकि उसे यह जगह

पसंद नहीं आ रही और वह किसी भी तरह वहाँ से निकल जाना चाहता है।

इस बिंदु तक पहुँचने पर, सार तत्त्व आ जाता है। कल्पना कीजिए, जिस समय आप अशांत ऊर्जा में खोए होते हैं, तो आप एक या एक से अधिक ऐसे काम करते हैं जो दिमाग़ करने के लिए कहता है। सोचिए, क्या होगा अगर आप सचमुच अपनी नौकरी छोड़ दें या आप यह निर्णय कर लें : "मैंने बहुत दिन से इसे अंदर दबा रखा है। अब मैं उसे अपने मन की बात बता दूँगा।" आपको अंदाज़ा नहीं है कि यह कितना बड़ा क़दम है। अगर परेशानी भीतर है तो यह अलग बात है, लेकिन जैसे ही आप इसे व्यक्त करते हैं और आप इस ऊर्जा को अपने शरीर से बाहर निकलने देते हैं तो अलग बात हो जाती है। अब आपके लिए छोड़ पाना असंभव हो जाता है। अगर आप किसी पर चिल्लाना शुरू कर देते हैं, अगर आप अपनी अस्पष्टता की अवस्था के बारे में किसी को बताते हैं तो आप अपने मामले में उस व्यक्ति के दिमाग़ और हृदय को भी शामिल कर लेते हैं। अब दोनों प्रकार के अहम् इसमें शामिल हो गए हैं। जब इन ऊर्जाओं को बाहर प्रदर्शित करने लगते हैं तो आप कार्यों को सही और उचित ठहराना चाहेंगे। परंतु दूसरा व्यक्ति कभी इन्हें उचित नहीं मानेगा।

अब और अधिक चीजें आपको दबाने लगती हैं। पहले आप अंधेरे में गिरते हैं फिर आप उस अंधकार को प्रकट करने लगते हैं। ऐसा करते हुए आप उस अवरोध की ऊर्जा को लेकर सचमुच दूसरों को देने लग जाते हैं। अपनी बातें दुनिया पर थोपना, दुनिया को अपने रंग में रंगने जैसा है। आप जितनी अधिक ऊर्जा वातावरण में फेंकते हैं, वह उसी मात्रा में आपके पास लौट आती है। अब आस-पास के लोग आपसे उसी तरह बात करेंगे। यह एक तरह का "पर्यावरण प्रदूषण" है और यह आपके जीवन को प्रभावित करता है।

नकारात्मक चक्र इसी प्रकार चलते हैं। आप अतीत में हुई किसी परेशानी के एक अंश को लेकर अपने आस-पास के लोगों के हृदय में भी डाल देते हैं। कभी न कभी यह आपके पास वापस आएगा। जो भी चीज़ आप देते हैं वह एक दिन आपके पास वापस आती है। सोचिए, आप परेशान हैं और आप इस परेशानी को दूसरे व्यक्ति पर पूरी तरह उँड़ेल देते हैं। लोग इसी तरह अपने संबंध और अपना जीवन बर्बाद कर लेते हैं।

आप कितनी दूर जा सकते हैं? कमज़ोर होने के बाद, फिर किसी अवरोध पर चोट हो सकती है, उसके बाद किसी अन्य पर। आप नीचे गिरते जा सकते हैं और आपका जीवन बिलकुल अव्यवस्थित हो जाता है। आप क्षतिग्रस्त होकर अपने केंद्र को पूरी तरह खो सकते हैं। इस स्थिति में, स्पष्टता का पूर्व आसन अपनी जगह से थोड़ा-सा हट सकता है किंतु आप इसे रोककर नहीं रख सकते। अब आप खो गए हैं। क्या अपको संदेह है कि सिर्फ़ एक अवरोध को चोट पहुँचने से स्थिति इतनी बिगड़ सकती है जिसका असर पूरा जीवन बना रहे? लोग बताते हैं कि ऐसा होता है।

कैसा हो, अगर इससे बचने के लिए आपको सिर्फ़ इतना करना पड़े कि आप उस बात को छोड़ दें? अगर आपने ऐसा कर लिया होता तो आप नीचे जाने के बजाय आपका उत्थान हो जाता। यह इसी तरह काम करता है। किसी अवरोध पर चोट होना अच्छी बात है। यही समय होता है जब खुलकर अपनी रुकी हुई ऊर्जा को बाहर निकाल सकते हैं। अगर

आप उसे बाहर जाने दें और शुद्धिकरण की प्रक्रिया को भीतर चलने दें तो वह रुकी हुई ऊर्जा बाहर निकल जाएगी। जब इसे बाहर निकालकर ऊपर उठने दिया जाता है तो यह शुद्ध हो जाती है और फिर दोबारा आपकी चेतना के केंद्र में साथ मिल जाती है। फिर यह ऊर्जा कमज़ोर करने के बजाय आपको मज़बूत बनाती है। इसके बाद आप ऊपर जाने लगते हैं और अंत में आपको उत्थान का रहस्य समझ में आ जाता है। ऊपर उठने का रहस्य है, नीचे न देखना – नज़र को हमेशा ऊपर रखना।

नीचे कुछ भी होता रहे, आपको नज़र ऊपर रखते हुए अपने हृदय को शांत रखना है। अंधेरे से निपटने के लिए आपको अपनी आत्मा का आसन नहीं छोड़ना है। अगर आप चाहेंगे तो वह इस काम को खुद कर लेता है। अंधेरे का हिस्सा बनने से अंधेरा दूर नहीं होता बल्कि वह और अधिक पोषित होता है। उसकी ओर देखना भी नहीं चाहिए। अगर आपको अपने भीतर बेचैन ऊर्जाएँ नज़र आती हैं तो फ़िक्र न करें। ऐसा मत सोचिए कि आपके भीतर निकालने के लिए अब कोई अवरोध ही नहीं बचा। चेतना के केंद्र में स्थित रहिए और वहाँ से मत हटिए। आपके नीचे कुछ भी होता रहे, अपने हृदय को खुलने दीजिए और ऊर्जा को बाहर छोड़ दीजिए। आपका हृदय शुद्ध हो जाएगा और आप फिर कभी नीचे नहीं गिरेंगे।

अगर आप बीच में गिर जाते हैं, तो उठिए और उसे भूल जाइए। इससे सबक लीजिए और अपनी सोच को मज़बूत कीजिए। उसी क्षण छोड़ दीजिए। इसका विश्लेषण, निंदा या इसे समझने का प्रयास मत कीजिए। कुछ और मत कीजिए, बस तुरंत छोड़ दीजिए और ऊर्जा को चेतना के उच्चतम केंद्र तक जाने दीजिए। अगर आपको शर्म महसूस होती है तो उसे छोड़ दीजिए। अगर आपको डर लगे तो उसे छोड़ दीजिए। ये सभी उस अवरुद्ध ऊर्जा के अवशेष हैं जिसका शुद्धिकरण हो रहा है।

जैसे ही आपको यह पता लगे कि आपने पहले नहीं छोड़ा तो उसी क्षण छोड़ दीजिए। अपना समय नष्ट मत कीजिए; इस ऊर्जा का उपयोग करके ऊपर उठिए। आप महान व्यक्ति हैं जिसे स्वयं को जानने के ज़बरदस्त अवसर दिए गए हैं। यह प्रक्रिया बहुत रोचक है और इसमें आपको अच्छा और बुरा दोनों समय देखने को मिलेगा। सब तरह की बातें होंगी। यही इस यात्रा का आनंद है।

इसलिए आपको नीचे नहीं गिरना है। छोड़ दीजिए। चाहे कुछ भी हो, पकड़ ढीली कीजिए। बात जितनी बड़ी होती है, उसे छोड़ने का इनाम भी उतना ही बड़ा होता है और अगर आप उसे नहीं छोड़ते, तो क्षति भी उतनी ही ज़्यादा होती है। यह बात एकदम साफ़ है। आप या तो छोड़ सकते हैं या नहीं। इन दोनों के बीच में कुछ नहीं होता। इसलिए अपने सभी अवरोधों और परेशानियों को इस यात्रा का ईंधन बनने दीजिए। जो चीज़ आपको नीचे दबा रही है, वही एक शक्तिशाली बल का रूप लेकर आपको ऊपर भी उठा सकती है। आपको सिर्फ ऊपर उठने के लिए तैयार होना है।

9

अंदरका काँटा निकालना

आध्यात्मिक यात्रा लगातार चलने वाला रूपांतरण है। विकसित होने के लिए आपको सदा एक-सा बने रहने का संघर्ष छोड़ना होगा और परिवर्तन को स्वीकार करना सीखना होगा। बदलाव के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण होता है कि हम अपनी निजी समस्याओं को कैसे सुलझाते हैं। सामान्य तौर पर, हम अपनी भीतरी अशांति को दूर करने के लिए स्वयं को सुरक्षित करने की कोशिश करते हैं। असली रूपांतरण तब होता है जब आप अपनी समस्याओं को अपने विकास का माध्यम बना लेते हैं। इस प्रक्रिया को समझने के लिए, इस परिस्थिति को समझते हैं :

कल्पना कीजिए, आपकी बाँह में एक काँटा घुस गया है जो आपकी किसी नस को छू रहा है। छूने पर यह बहुत दर्द करता है। तेज़ दर्द के कारण यह काँटा गंभीर समस्या बन गया है। आपके लिए सो पाना भी मुश्किल हो गया है क्योंकि वह आपके नीचे दब जाता है। लोगों के पास जाना भी कठिन है क्योंकि आपको डर है कहीं कोई उस जगह को छू न ले। इससे आपका रोज़ का जीवन बहुत मुश्किल हो गया है। आप जंगल में घूमने नहीं जा सकते क्योंकि किसी टहनी से काँटे पर रगड़ लगने का खतरा है। यह काँटा आपके लिए निरंतर परेशानी का कारण बन गया है और इसे दूर करने के आपके पास सिर्फ़ दो विकल्प हैं।

पहला विकल्प यह है, चूंकि यह काँटा छूने से इतनी पीड़ा देता है, इसलिए आपको यह सुनिश्चित करना है कि कोई चीज़ इसे छू न पाए। दूसरा विकल्प यह है, चूंकि यह काँटा छूने से दर्द करता है, इसे बाहर निकालना ज़रूरी है। आप इस बात को मानें या न मानें, लेकिन यह सच है कि आप जो भी विकल्प चुनते हैं उसका प्रभाव आपके बाकी जीवन का स्वरूप तय करेगा। यही वह निर्णय है जिससे आपके भविष्य की नींव रखी जाएगी।

आइए पहले विकल्प से शुरू करते हैं और देखते हैं कि आपके जीवन पर इसका क्या प्रभाव होता है। अगर आप यह चुनते हैं कि काँटे को दूसरी चीज़ों से बचाकर रखना है तो यह आपके लिए जीवनभर का काम हो जाएगा। अगर आप जंगल में घूमने जाते हैं तो आपको टहनियों से बचकर चलना होगा ताकि काँटे से टकरा न जाएँ। चूंकि सोते समय वह काँटा आपके नीचे दब जाता है तो आपको उसका भी हल निकालना पड़ेगा। इसके लिए आप ऐसा उपकरण बना सकते हैं जो सुरक्षा कवच का काम करे। अगर आपने इस काम में बहुत-सी ऊर्जा लगा दी और आपका काम बन गया तो आपको लगेगा कि आपने समस्या को हल कर लिया है। आप कहेंगे, “मैं अब सो सकता हूँ और, मैं टीवी पर इसका प्रमाण भी प्रस्तुत कर दूँगा! अगर किसी को भी काँटे की समस्या है तो वह मुझसे यह उपकरण ले

सकता है और मुझे इसका पैसा भी मिलेगा!"

अब आपका पूरा जीवन इस काँटे के इर्द-गिर्द घूमने लगता है और आपको इसपर गर्व होता है। आप जंगल में टहनियों को बाँध देते हैं और रात को अपना उपकरण पहनकर सोते हैं। परंतु अब आपके सामने एक नई समस्या है – आपको किसी से प्रेम हो जाता है। यह समस्या बन गई है क्योंकि किसी को गले लगाना भी मुश्किल है। आपको कोई छू नहीं सकता वर्ना काँटे में दर्द हो जाएगा। इस कारण अब आप एक नया उपकरण बनाते हैं जो काँटे को बिना छुए आपको किसी के नज़दीक आने की सुविधा दे। अंत में आपको लगता है कि आप पूरी स्वतंत्रता चाहते हैं जिसमें आपको काँटे की चिंता न करनी पड़े। इसके लिए आप एक ऐसा उपकरण बनाते हैं जिसे रात को सोते समय या किसी को गले लगाते समय अथवा अपने दूसरे रोज़मर्रा के काम करते हुए उतारना न पड़े। लेकिन इसका वज़न ज़्यादा है। फिर आप इसमें पहिए लगाते हैं, इसे जलगति से नियंत्रित करते हैं और इसमें टक्कर-संवेदी यंत्र लगाते हैं। अब यह सचमुच एक बड़ा प्रभावकारी उपकरण बन गया है।

हाँ, ये तो है कि इसके लिए आपको अपने घर के दरवाज़े बदलवाने पड़े ताकि यह उपकरण घर के भीतर घुस सके, लेकिन कम-से-कम आप अपनी ज़िंदगी अपनी मर्ज़ी से जी सकते हैं। आप काम पर जा सकते हैं, सो सकते हैं, लोगों के निकट जा सकते हैं। इसलिए आप सब लोगों का बताते हैं, "मैंने अपनी समस्या हल कर ली है। अब मैं एक मुक्त जीव हूँ। मैं अपनी इच्छा से कहीं भी जा सकता हूँ। अपनी इच्छा से कुछ भी कर सकता हूँ। यह काँटा मेरी ज़िंदगी नियंत्रित कर रहा था पर अब इसके हाथ में कुछ नहीं है।"

सच यह है कि वह काँटा पूरी तरह आपका जीवन चलाता है। यह आपके सभी निर्णयों को प्रभावित करता है जैसे आप कहाँ जाते हैं, आप किसके साथ और कौन आपके साथ रहता है। यह तय करता है कि आप कहाँ काम कर सकते हैं, आप कैसे घर में रह सकते हैं और किस तरह के बिस्तर पर सो सकते हैं। इस सबके के बाद, आपके जीवन के हर पहलू पर उस काँटे का नियंत्रण है।

अंत में यह होता है कि अपनी समस्या से खुद को बचाए रखने के लिए आपका जीवन उस समस्या का ही प्रतिबिंब बन जाता है। आपने कोई समाधान नहीं निकाला है। अगर आप समस्या की जड़ का इलाज नहीं करेंगे और उस समस्या से खुद को सिर्फ़ बचाते रहेंगे तो यह आपके जीवन पर पूरा नियंत्रण कर लेती है। आप मानसिक तौर पर उस समस्या से इतनी बुरी तरह ग्रस्त हो जाते हैं कि आपको लगता है कि अगर आपने परेशानी से होने वाले दर्द को कम कर लिया है तो इसका मतलब है कि आपने समस्या हल कर ली है। लेकिन उसका हल अभी हुआ नहीं है। आपने सिर्फ उससे बचने का प्रयास किया है। यह अब आपके जीवन का केंद्र बिंदु बन चुकी है। अब इसके सिवाय कुछ नहीं है।

काँटे की उपमा अपने जीवन पर लागू करने के लिए, हम अकेलेपन का उदाहरण लेते हैं। मान लीजिए कि आपके भीतर अकेलेपन का बहुत गहरा भाव है। यह इतना गहन है कि आपको रात में सोने नहीं देता और दिन के समय यह आपको संवेदनशील बना देता है। आपके हृदय को बहुत तकलीफ़ महसूस होती है जिसके कारण आप बेचैन हो जाते हैं।

आपको अपने काम पर ध्यान लगाने और अपने रोज़मर्रा के काम करने में कठिनाई होती है। इससे भी ज़्यादा, जब आप बहुत अकेले होते हैं तो लोगों के निकट जाना भी मुश्किल हो जाता है। देखिए, अकेलापन भी काँटे जैसा लगता है। इससे आपको जीवन के सभी पहलुओं में दर्द और परेशानी होती है। लेकिन मानव हृदय के संदर्भ में, एक से ज़्यादा काँटे होते हैं। हमारे अंदर अपने अकेलेपन, अस्वीकृति, अपने बाहरी रूप और मानसिक ताक़त को लेकर अनेक तरह की संवेदनाएँ होती हैं। हम लोग अपने हृदय के संवेदी भागों को छू रहे बहुत-से काँटे लिए घूमते हैं। किसी भी क्षण कोई भी चीज़ उन्हें छूकर दर्द पैदा कर सकती है ।

बाँह में चुभे उस काँटे की तरह इन भीतरी काँटों के लिए भी आपके पास दो विकल्प हैं। निश्चित तौर पर उस काँटे को बाहर निकाल देना बेहतर था। जीवन भर काँटे को रगड़ लगने से बचाने का कोई अर्थ नहीं जबकि आप किसी भी पल उसे बाहर निकाल सकते हैं। बाहर निकल जाने के बाद आप उससे सचमुच आज़ाद हो जाते हैं। यह बात आपके भीतरी काँटों के मामले में भी सच है, उन्हें भी निकाला जा सकता है। परंतु अगर आप उन्हें रगड़ लगने से बचाकर भीतर ही रखना चाहते हैं तो उसके लिए आपको अपने जीवन को बदलना पड़ेगा ताकि ऐसी कोई परिस्थिति पैदा न हो जो उन काँटों के साथ छेड़छाड़ कर सके। अगर आप अकेले हैं तो आपको ऐसी किसी जगह नहीं जाना है जहाँ युगल आते हैं। अगर आप अस्वीकृति से डरते हैं तो आपको लोगों के निकट नहीं जाना चाहिए। हालांकि अगर आप ये सब करते हैं तो अपने जीवन को संकुचित करके इस तरह ढालने की कोशिश कर रहे आप हैं जिससे जीवन में उन काँटों लिए भी जगह बनी रहे। पिछले उदाहरण में काँटे बाहर थे। अब वे अंदर हैं ।

अकेला होने पर आप सोचने लगते हैं कि इस अकेलेपन का क्या इलाज किया जाए। आप ऐसा क्या कह या कर सकते हैं आपको अकेलापन न महसूस हो? ध्यान दीजिए, आप यह नहीं पूछ रहे हैं कि समस्या का हल कैसे निकाला जाए, आप यह पूछ रहे हैं कि ऐसा क्या किया जाए जिससे समस्या महसूस न हो ऐसा करने के लिए आप या तो उस परिस्थिति से बचते हैं अथवा लोगों, जगहों और ज़ों को रक्षात्मक ढाल की तरह इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करने पर आप काँटे से परेशान व्यक्ति जैसा ही महसूस करेंगे। अकेलापन आपके जीवन पर हावी रहेगा। आप किसी से शादी कर लेंगे ताकि आपका अकेलापन कुछ कम हो जाए और यह आपको बहुत स्वाभाविक और सामान्य लगेगा। परंतु यह ऐसा ही है जैसा काँटे को निकालने के बजाय उसके दर्द से बचने का उपाय करना। आपने अकेलेपन के मूल कारण को दूर नहीं किया। आपने सिर्फ महसूस होने से बचने की कोशिश की है। अगर किसी की मृत्यु हो जाए या वह आपको छोड़कर चला जाए तो आपका अकेलापन दोबारा लौट आएगा। जैसे ही बाहरी स्थिति आपके भीतर के दर्द से आपको बचाने में असमर्थ हो जाती है, उसी क्षण आपकी समस्या फिर लौट आती है।

अगर आप काँटे को नहीं निकालेंगे तो काँटे से बचने के चक्कर में एकत्रित चीज़ों के भी जिम्मेदार आप ही होंगे। यदि आप इतने भाग्यशाली हैं कि अकेलेपन को दूर करने के लिए आपको कोई साथी मिल जाता है तो फिर आपको उस संबंध को बनाए रखने की चिंता सताने लगेगी। समस्या से बचने के चक्कर में आपने उसे और बढ़ा लिया है। यह वैसा

ही है जब आपने उस बाँह में चुभे काँटे से बचने के लिए उपकरण बनाया था; फिर आपको उसके हिसाब से अपने जीवन को ढालना पड़ता है। जैसे ही आप मूल समस्या को बने रहने देते हैं, वह फैलकर कई अनेक समस्याओं का रूप ले लेती है। आपको उससे छुटकारा पाने का विचार तक नहीं आएगा। आप सिर्फ उसे महसूस करने से बचने के उपाय खोजते रहते हैं। अब आपके पास इसके सिवाय कोई विकल्प नहीं कि आप हर उस बात को ठीक करें जो उस समस्या को प्रभावित करती है। आपको कपड़े पहनने और बातचीत करने के ढंग का ध्यान रखना पड़ता है। आपको इस बात की चिंता रहती है कि लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे क्योंकि इससे आपके अकेलेपन और जीवन में प्रेम की आवश्यकता पर असर पड़ सकता है। अगर कोई आपकी ओर आकर्षित होता है और इससे आपके अकेलेपन का भाव हलका हो जाता है तो आपको यह कहने की इच्छा होगी, "तुम्हें खुश रखने के लिए मुझे कैसा व्यवहार करना चाहिए? तुम जैसा चाहो, मैं वैसा बन सकता हूँ। मैं इस अकेलेपन को अब और अधिक नहीं झेलना चाहता।"

अब आपके ऊपर इस चिंता का बोझ आ जाता है। तनाव और असहजता होने लगती है और आपकी नींद पर भी असर पड़ सकता है। हालांकि, सच यह है कि आपको जो असहजता महसूस हो रही है, वह वास्तव में अकेलेपन का भाव नहीं है। यह कभी न ख़त्म होने वाला विचार है कि "क्या मैंने ठीक कहा था? क्या वह मुझे सचमुच पसंद करती है या मैं सिर्फ़ खुद को बहलाने की कोशिश कर रहा हूँ?" अब आपकी प्रमुख समस्या इन गौण बातों के नीचे दबगई है जो आपको मुख्य मुद्दे से दूर रखे हुए है। सब कुछ उलझ जाता है। लोग अपने काँटोंको छिपाने के लिए अपने संबंधों का इस्तेमाल करते हैं। यदि आप एक-दूसरे का ख्याल रखते हैं तो आपसे यह उम्मीद की जाती है कि आप अपने व्यवहार को इस तरह ढालेंगे कि एक-दूसरे के कमज़ोर हिस्सों पर चोट न पहुँचे।

लोग ऐसा ही करते हैं। वे अंदर के काँटों के भय से अपने व्यवहार को प्रभावित होने देते हैं। वे अपने जीवन को उस व्यक्ति की तरह सीमित कर लेते हैं जिसके बाहर काँटा चुभा होता है। आखिरकार, अगर आपको कोई बात अंदर ही अंदर परेशान कर रही है तो आपको एक विकल्प चुनना होगा। आप उस परेशानी से बचने के लिए बाहर जाकर अपनी बेचैनी का इलाज कर सकते हैं, अथवा आप उस काँटे को निकालकर उसपर ध्यान देना छोड़ सकते हैं।

अंदर की परेशानी की जड़ को दूर करने की क्षमता पर शंका मत कीजिए। यह सचमुच दूर हो सकती है। आप अपने भीतर गहराई में आत्मा के मर्म को देखकर यह निश्चय कर सकते हैं कि आप अपने सबसे कमज़ोर भाग को अपना जीवन नियंत्रित नहीं करने देंगे। आप इससे मुक्त होना चाहते हैं। आप लोगों से बात करना चाहते हैं क्योंकि वे आपको रोचक लगते हैं, इसलिए नहीं कि आप अकेले हैं। आप लोगों के साथ संबंध बनाना चाहते हैं क्योंकि वे आपको अच्छे लगते हैं, न कि इसलिए कि वे आपको पसंद करें। आप प्रेम करते हैं क्योंकि आप सचमुच प्रेम करना चाहते हैं, इसलिए नहीं कि आप अपनी भीतरी समस्याओं से बचना चाहते हैं।

आप स्वयं को आज़ाद कैसे करते हैं? सही मायने में, खुद को जानकर ही आप खुद को आज़ाद कर सकते हैं। आप वह दर्द नहीं हैं जो आपको महसूस होता है और न ही आप वह अंश हैं जो बीच-बीच में थक जाता है। इनमें से किसी भी परेशानी का आपसे कोई लेना-देना नहीं है। आप सिर्फ़ इन बातों के द्रष्टा हैं। चूंकि आपकी चेतना इनसे अलग है और वह इन चीज़ों के प्रति जागरूक है, आप स्वयं को आज़ाद कर सकते हैं। खुद को इन अंदरूनी काँटों से आज़ाद करने के लिए इनसे खेलना बंद करना होगा। आप इन्हें जितना छुएँगे, ये आपको उतना ही ज़्यादा परेशान करेंगे। चूंकि आप इनसे बचने के लिए हमेशा कुछ न कुछ करते रहते हैं, इन्हें अपना उपचार स्वयं करने का मौका ही नहीं मिलता। अगर आप चाहें तो इन परेशानियों को उभरकर ऊपर आने दे सकते हैं और फिर बाहर छोड़ सकते हैं। चूंकि आपके भीतरी काँटे सिर्फ़ आपके अतीत की अवरुद्ध ऊर्जाएँ हैं, उन्हें छोड़ा जा सकता है। समस्या यह है कि आप या तो उन परिस्थितियों से, जो इन अवरोधों को बाहर निकाल सकती हैं, पूरी तरह बचते रहते हैं अथवा स्वयं को सुरक्षित रखने के नाम पर आप इन्हें फिर से भीतर धकेल देते हैं।

मान लीजिए, आप अपने घर पर बैठकर टीवी देख रहे हैं। आपको वह कार्यक्रम उस समय तक अच्छा लगता है जब तक दोनों मुख्य पात्रों को एक-दूसरे से प्रेम नहीं हो जाता। अचानक आपको अकेलापन महसूस होने लगता है लेकिन आपके आस-पास कोई नहीं है जो आपके ऊपर ध्यान दे। मज़े की बात यह है कि अभी कुछ देर पहले तक आप बिलकुल ठीक थे। इस उदाहरण से यह पता चलता है कि वह काँटा आपके हृदय में सदा मौजूद रहता है। यह किसी के छूने पर ही सक्रिय होता है। आपको यह प्रतिक्रिया हृदय में ख़ालीपन या नीचे गिरने जैसी मालूम पड़ती है। यह बहुत असहज होती है। आप अचानक कमज़ोर पड़ जाते हैं और आप पुराने समय को याद करने लगते हैं जब आप अकेले पड़ गए थे और लोगों ने आपको अकेला छोड़ दिया था। पुरानी संचित ऊर्जा हृदय के ज़रिए बाहर निकलती है और विचार उत्पन्न होने लगते हैं। अब टीवी का आनंद लेने के बजाय आप अकेले बैठकर विचारों और भावनाओं की तरंग में उलझ जाते हैं।

इसे सुलझाने के लिए आप कुछ खाने, किसी को फ़ोन करने या इसे शांत करने के लिए कुछ और काम करने के सिवाय क्या कर सकते हैं? आप यह देख सकते हैं कि आपने इस पर ध्यान दिया। आप देख सकते हैं कि आपकी चेतना टीवी देख रही थी और अब यह आपके भीतर का नाटक देख रही है। जो इसे देख रहा है, वह आप हैं, यानि कर्त्ता हैं। आप जिसे देख रहे हैं, वह वस्तु है। ख़ालीपन का एहसास एक वस्तु है; आप इसे महसूस कर सकते हैं। लेकिन इसे कौन महसूस करता है? आपके लिए तरीका यही है कि आप देखें कि कौन देख रहा है। यह बहुत आसान है। यह बॉलबेयरिंग, पहियों और जलगति युक्त उस उपकरण से कम जटिल है। आपको सिर्फ़ यह देखना है कि अकेलापन किसे महसूस हो रहा है। जो देख रहा है वह पहले ही आज़ाद हो चुका है। अगर आप इन ऊर्जाओं से मुक्त होना चाहते हैं तो इन्हें अपने भीतर छिपाने के बजाय आपको इन्हें बाहर निकालना चाहिए।

बचपन से ही आपके भीतर ऊर्जाएँ मौजूद रही हैं। जागिए और समझिए कि आप गंभीर व्यक्ति हैं और आपके साथ अंदर एक और गंभीर जीव रहता है। सिर्फ़ उस संवेदी अंश

को परेशान होता हुआ देखिए। उसे ईर्ष्या, ज़रूरत और भय से ग्रस्त होता देखिए। ये सभी भाव आदमी के स्वभाव के अंग हैं। अगर आप ध्यान से देखें तो पाएँगे कि आप वह नहीं हैं; आप सिर्फ़ इन चीज़ों को महसूस कर रहे हैं। आप अंदर रहने वाला वह जीव हैं जो इन सबसे अवगत है। अगर आप केंद्रित रहते हैं तो आप मुश्किल अनुभवों को भी समझकर उनका सम्मान कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, संसार का कुछ बेहतरीन काव्य और संगीत उन लोगों ने तैयार किया है जो कष्ट में थे। महान कला व्यक्ति के अंतर से ही फूटती है। आप उन सब मानवीय अवस्थाओं में बिना खोए या विरोध किए, उनका अनुभव कर सकते हैं। आप देख सकते हैं कि आप देख रहे हैं और सिर्फ़ देखिए कि अकेलेपन का अनुभव आपको कैसे प्रभावित करता है। क्या आपके हाव-भाव बदल जाते हैं? क्या आपकी साँस तेज़ या धीमी चलने लगती है? जब अकेलेपन को बाहर निकलने का रास्ता दिया जाता है तो क्या होता है? अन्वेषक बनिए। इसे देखिए, फिर यह अपने आप चला जाएगा। अगर आप इसमें डूबेंगे नहीं तो यह अनुभव जल्द निकल जाएगा और कुछ और सामने आ जाएगा। इस सबका आनंद लीजिए। अगर आप ऐसा कर सकते हैं तो आप आज़ाद हो जाएँगे और विशुद्ध ऊर्जा का एक संसार आपके भीतर पैदा हो जाएगा।

आप आत्मा के भीतर जितने केंद्रित रहेंगे, आपको उतनी ही अधिक ऊर्जा अपने भीतर महसूस होगी जैसे पहले कभी नहीं हुई। यह ऊर्जा सामने से, जहाँ से आप अपने मस्तिष्क और भावनाओं को अनुभव करते हैं, न आकर बल्कि आपके पीछे से आती है। जब आप दिमाग़ी नाटक में न डूबकर चेतना के केंद्र में स्थित होंगे, तो अपने अंतर से आपको इस ऊर्जा का प्रवाह महसूस होगा। इस प्रवाह को शक्ति कहा जाता है। इस प्रवाह को आत्मा भी कहते हैं। यह आपको तब अनुभव होगा जब आप अपनी भीतरी परेशानियों पर ध्यान न देकर आत्मा के साथ समय बिताएँगे। आपको अपना अकेलापन दूर नहीं करना है; सिर्फ़ उसके साथ खुद नहीं जुड़ना है। यह संसार की अन्य वस्तुओं जैसे गाड़ियाँ, घास और तारों की तरह ही एक वस्तु है। आपका इससे कोई संबंध नहीं है। चीज़ों को छोड़ते चलिए। आत्मा यही करती है। जागरूकता संघर्ष नहीं करती; जागरूकता मुक्त करती है। जागरूकता अपने सामने से गुज़रने वाली प्रत्येक चीज़ के प्रति सिर्फ़ जागरूक रहती है।

जब आप अपने भीतर केंद्रित हो जाते हैं तो हृदय कमज़ोर होने के बावजूद आपको अपनी भीतरी शक्ति का एहसास होता है। इस पथ का यही सार है। आध्यात्मिक जीवन का यही सार है। एक बार आपको यह समझ में आ जाए कि अपने भीतर परेशानियों का अनुभव करना सामान्य बात है और यह कि इससे आपकी चेतना के केंद्र में हलचल नहीं होगी तो आप आज़ाद हो जाएँगे। आप अपने पीछे से आने वाली भीतरी ऊर्जा से सहारा लेना आरंभ कर सकेंगे। भीतरी प्रवाह के इस परमानंद का स्वाद चख लेने के बाद, आप इस संसार में आराम से रह सकते हैं और यह संसार आपको छू भी नहीं सकेगा। यही तरीका है जिससे आप मुक्त हो जाते हैं – आप ऊपर उठ जाते हैं।

10

अपनी आत्मा के लिए मुक्ति पाना

सच्ची आज़ादी के लिए सबसे पहली ज़रूरत यह है कि आप निर्णय लें कि आप आप और अधिक तकलीफ़ नहीं पाना चाहते। आपको निर्णय लेना पड़ेगा कि आप जीवन का आनंद लेना चाहते हैं और यह कि तनाव, भीतरी दर्द या डर का कोई कारण नहीं है। हम प्रतिदिन यह बोझ उठाते हैं कि हमें किसी बोझ के नीचे नहीं दबना है। हम डरते रहते हैं कि हम काम में ज्यादा अच्छे नहीं हैं या यह कि हम असफल हो जाएँगे। हम असुरक्षा, चिंता और आत्म-सजगता से ग्रस्त रहते हैं। हमें डर लगता है कि लोग हमारे विरुद्ध हो जाएँगे, हमारा फ़ायदा उठाएँगे या हमसे प्रेम करना छोड़ देंगे। इन सब चीज़ों का हम पर बहुत बोझ रहता है। जब भी हम उन्मुक्त और प्रेमपूर्ण संबंध बनाना चाहते हैं, जब भी हम सफल होने या स्वयं को व्यक्त करने की कोशिश करते हैं, तो हम अपने साथ अंदर एक बोझ लेकर चलते हैं। यह बोझ हमारे अंदर दर्द, क्रोध या दुख महसूस करने के भय के रूप में मौजूद होता है। हर रोज़ हम या तो इसे महसूस करते अथवा इसे महसूस करने से बचते रहते हैं। यह प्रभाव इतना गूढ़ है कि हमें इसके मौजूद होने का एहसास भी नहीं होता।

जब बुद्ध ने कहा कि पूरा जीवन दुख से भरा है, तो उनके कहने का अर्थ यही था। लोगों को यह समझ नहीं आता कि वे कितना दुख झेलते हैं क्योंकि उन्हें यह पता ही नहीं है कि दुख से मुक्त होकर कैसा लगता है। इसे किसी संदर्भ में समझने के लिए, कल्पना कीजिए कि कैसा लगता होगा यदि आप या आपका कोई परिचित कभी स्वस्थ रहा ही न हो। उन्हें कोई भयंकर रोग इतना अधिक कष्ट देता हो कि वे बिस्तर से नीचे नहीं उतर सकते। इस संसार में, ऐसा कोई काम नहीं हो सकता जो बिस्तर के पास न हो सकता हो। यदि ऐसा हो तो लोगों को किसी अन्य चीज़ का पता ही नहीं चलेगा। उन्हें अपनी सारी ऊर्जा खुद को घसीटने में खर्च करनी पड़ती और स्वास्थ्य तथा आरोग्य की कोई अवधारणा या समझ लोगों को नहीं होती।

आपकी मनोदशा को बनाने वाली मानसिक और भावनात्मक ऊर्जाओं के साथ भी यही हो रहा है। आपकी भीतरी संवेदनाएँ आपको हर मिनट, लगातार चलने वाली ऐसी स्थिति में ले जाती हैं जहाँ आप किसी न किसी कष्ट से परेशान रहते हैं। आप या तो कष्ट न झेलने की, या कष्ट से बचने के लिए अपने वातावरण को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं अथवा भविष्य में होने वाले कष्ट के विषय में चिंता कर रहे हैं। यह परिस्थिति आपके जीवन में उस तरह व्याप्त है कि आप उसे देख नहीं पाते, जिस तरह मछली पानी को नहीं देख पाती।

जब स्थिति सामान्य से ज़्यादा ख़राब हो जाती है तो आप सिर्फ़ यह देख पाते हैं कि आप कष्ट में हैं। जब स्थिति इतनी बिगड़ जाती है कि वह आपके रोज़मर्रा के व्यवहार पर असर डालने लगती है तो आप स्वीकार कर लेते हैं कि आपको कुछ परेशानी है। लेकिन वास्तव में, अपने सामान्य व्यवहार के दौरान आपका लगातार मन के साथ संघर्ष चलता रहता है। इसे ठीक से समझने के लिए, अपने मस्तिष्क से अपने संबंध और अपने शरीर से अपने संबंध की तुलना कीजिए। सामान्य और स्वस्थ परिस्थितियों में आप शरीर के बारे में नहीं सोचते। आप बिना उस पर ध्यान दिए चलते, गाड़ी चलाते, काम करते और खेलते रहते हैं। आप अपने शरीर पर तभी ध्यान देते हैं जब कोई गड़बड़ होती है। इसके विपरीत, आप हर समय अपने मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के विषय में ही सोचते हैं। लोग लगातार इस तरह की बातें सोचते रहते हैं, "क्या होगा यदि मुझे तुरंत कुछ करना पड़ा? मैं क्या कहूँगा? बिना तैयारी के मुझे बहुत घबराहट हो रही है।" इसी को पीड़ा कहते हैं। भीतर लगातार चलने वाली यह चिंता एक प्रकार की पीड़ा है : "क्या मैं सचमुच उसपर विश्वास कर सकता हूँ? क्या होगा अगर मैंने स्वयं को उसके सामने उजागर कर दिया और उसने मेरा फ़ायदा उठा लिया? मैं दोबारा वही सब नहीं झेलना चाहता।" हर समय अपने विषय में सोचने से यही पीड़ा होती है।

हम हर समय अपने विषय में क्यों सोचते रहते हैं? इतने सारे विचार मैं, मुझे, मेरा के बारे में क्यों आते हैं? आप यह बात कितनी बार सोचते कि आप कैसे हैं, आपको कोई चीज़ पसंद है या नहीं और स्वयं को खुश करने के लिए विश्व को किस प्रकार फिर से व्यवस्थित किया जाए। आप ऐसा इसलिए सोचते हैं क्योंकि आप अंदर से ठीक नहीं हैं और आप स्वयं को बेहतर महसूस करवाने के लिए कोशिश करते रहते हैं। अगर आपका शरीर पिछले बहुत समय से स्वस्थ नहीं है तो आप लगातार यही सोचते रहेंगे कि इसे किस तरह सुरक्षित और बेहतर किया जाए। आपके मन में यही सब चलता रहता है। अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में इतना अधिक सोचने का एकमात्र कारण यह है कि आपकी मनोदशा पिछले काफ़ी समय से ठीक नहीं है। आपका मन बहुत नाजुक है और यह किसी भी बात से परेशान हो जाता है।

पीड़ा को समाप्त करने के लिए पहले आपको यह स्वीकार करना होगा कि आप स्वस्थ नहीं हैं। इसके बाद आपको यह मानना पड़ेगा कि आप इस स्थिति में और अधिक नहीं रहना चाहते। आप स्वस्थ हो सकते हैं। यह समझ जाना कि आपको बर्दाश्त करने या अपनी मनोदशा को सुरक्षित करने की ज़रूरत नहीं है। आपको हर समय यह सोचने की आवश्यकता नहीं है कि आपने क्या कहा अथवा कोई व्यक्ति आपके बारे में क्या सोचता है। अगर आप इन सब बातों के विषय में सोचते रहेंगे तो आपका जीवन कैसा हो जाएगा? भीतरी संवेदना अस्वस्थ होने का लक्षण है। यह वैसा ही है जैसे बीमार होने पर शरीर में पीड़ा या कोई अन्य लक्षण महसूस होते हैं। पीड़ा बुरी बात नहीं है; यह शरीर के बात करने का एक ढंग है। जब आप ज़रूरत से ज़्यादा खा लेते हैं तो पेट में दर्द होने लगता है। अगर आप अपने हाथ से कुछ ज़्यादा काम लेंगे तो वह दुखने लगेगा। शरीर अपनी सामान्य भाषा – पीड़ा – में बात करता है। आपका मन अपनी सामान्य भाषा बात करता है। व्याकुलता,

ईर्ष्या, असुरक्षा, चिंता – ये सब भय के रूप हैं।

अगर आप किसी पशु के साथ दुर्व्यवहार करते हैं तो वह डर जाता है। आपके साथ भी ऐसा ही होता है। यह ज़िम्मेदारी देकर कि इसे समझना मुश्किल है आपने इसके साथ दुर्व्यवहार किया है। एक पल के लिए रुककर देखिए कि आपने मस्तिष्क को करने के लिए क्या काम दिया है। आपने मस्तिष्क से कहा, "मैं चाहता हूँ कि सब लोग मुझे पसंद करें। मैं नहीं चाहता कि कोई भी मुझसे खराब ढंग से बात करे। मैं चाहता हूँ कि मैं जो कुछ कहूँ और करूँ, वह सबके लिए स्वीकार्य हो और सब उसे पसंद करें। मैं नहीं चाहता कि मुझे कोई दुख पहुँचाए। मैं ऐसी कोई बात नहीं होने देना चाहता जो मुझे पसंद न हो और मैं चाहता हूँ कि सब कुछ वैसा ही हो जैसा मुझे पसंद है।" इसके बाद आपने कहा, "ऐ मन, अब कुछ ऐसा सोचो कि ये सब बातें सच हो जाएँ, चाहे तुम्हें इसके लिए दिन-रात सोचना पड़े ।" निश्चित ही आपके मस्तिष्क ने कहा, "मैंने काम शुरू कर दिया है। मैं इसे लगातार करता रहूँगा

क्या आप किसी को ऐसा प्रयास करते हुए देखने की कल्पना कर सकते हैं? आपके मस्तिष्क को अब यह देखना है कि आप जो भी कहें वह सही ढंग से कहा जाए, सही तरीके से समझा जाए और किसी पर भी उसका सही प्रभाव पड़े। उसे यह सुनिश्चित करना होता है कि आप जो भी चाहते हैं वह आपको मिले और जो आप नहीं चाहते, वह आपको कभी न मिले। आपका मस्तिष्क आपको निरंतर इस बात की सलाह देता रहता है कि सब कुछ कैसे ठीक किया जाए। इसी कारण मस्तिष्क इतना सक्रिय रहता है; आपने इसे करने के लिए एक असंभव कार्य दे दिया है। यह ऐसा है मानो आप अपने शरीर से वृक्ष उठाने और एक छलांग में पर्वत लांघने की अपेक्षा कर रहे हों। अगर आप अपने शरीर से असंभव-से कार्य करवाने का प्रयास करते रहेंगे तो यह बीमार हो जाएगा। आपकी मनोदशा को भी इसी चीज़ ने कमज़ोर कर दिया है। पीड़ा और कमज़ोरी शरीर के अस्वस्थ होने के लक्षण हैं। इसी तरह दबा हुआ भय तथा निरंतर चलते उन्मादी विचार मनोदशा के बीमार होने के सूचक हैं।

कभी न कभी, आपको उठकर इस बात को मानना पड़ेगा कि आपके अंदर कुछ समस्या है। अगर आप थोड़ा ध्यान देंगे तो आप पाएँगे कि आपका दिमाग़ लगातार बताता रहता है कि आपको क्या करना है। यह आपको कहता है कि यहाँ जाओ, वहाँ मत जाओ, ऐसा कहो, वैसा मत कहो। यह आपको बताता है कि आपको क्या पहनना है और क्या नहीं। यह कभी चुप नहीं होता। क्या हाई स्कूल में भी ऐसा ही नहीं होता था? क्या यह जूनियर हाई स्कूल या प्राथमिक स्कूल में भी ऐसा ही नहीं करता था? क्या यह हमेशा से ऐसा ही नहीं है? अपने बारे में लगातार चिंता करते रहना एक तरह की पीड़ा ही है। लेकिन इसे ठीक कैसे किया जाए? आप इसे कैसे रोकेंगे?

अधिकतर लोग अपने पुराने खेल को बेहतर ढंग से खेलकर अपनी भीतरी समस्या को ठीक करने की कोशिश करते हैं। अगर हम अपनी अंदरूनी समस्याओं का फोटो लें तो हम देखेंगे कि प्रत्येक व्यक्ति परेशान है, इसे हम "दिन-भर की सबसे बड़ी परेशानी" कहते

हैं। यही समस्या उन्हें सबसे ज़्यादा परेशान करती है। यदि उन्हें कोई मौजूदा समस्या तंग नहीं करती तो अगली समस्या उभर आती है और जब वह परेशान नहीं करती तो फिर अगली समस्या सामने आ जाती है। इसी तरह विचारों का प्रवाह बनता है। आपके विचार उस बात पर केंद्रित रहते हैं जो बात आपको आज परेशान कर रही होती है। आपके विचार इस बारे में होते हैं कि वह बात आपको क्यों परेशान कर रही है और आप उस विषय में क्या कर सकते हैं। यदि आप इस बारे में कुछ नहीं करते तो यह आजीवन आपके साथ रहेगी।

आप पाएँगे कि आपका दिमाग़ आपको हमेशा यह बताता है कि अंदरूनी समस्याओं को सुलझाने के लिए आपको बाहर कुछ बदलने की ज़रूरत है। हालांकि अगर आप समझदार हैं तो इस खेल में नहीं फँसेंगे। आपको पता लग जाएगा कि आपके मस्तिष्क द्वारा दी जा रही सलाह मानसिक रूप से ग़लत सलाह है। आपके मस्तिष्क के विचार अंदर व्याप्त डर से प्रभावित रहते हैं। वह सलाह जो आप नहीं सुनना चाहते, आपके परेशान दिमाग़ द्वारा दी गई सलाह होती है। आपका दिमाग़ वास्तव में आपको भ्रमित करता है। मान लीजिए वह आपसे कहता है, "अगर मुझे यह प्रमोशन मिल जाए तो सब ठीक हो जाएगा। फिर मुझे अच्छा लगेगा और इससे मेरा जीवन दोबारा ठीक हो जाएगा।" क्या आपने इसे सत्य पाया है? प्रमोशन हो जाने के बाद क्या आपकी असुरक्षा समाप्त हो जाती है और जीवन भर के लिए आपको वित्तीय तौर पर संतुष्टि मिल जाती है? निश्चित ही, ऐसा नहीं है। होता सिर्फ़ यह है कि अगली समस्या आपके सामने आ खड़ी होती है।

यह समझ में आने के बाद आपको पता लगता है कि आपके मस्तिष्क के अंदर कोई गंभीर समस्या है। वह सिर्फ़ बाहरी परिस्थितियों को ठीक करता रहता है जिससे चीजें अधिक सहज हो जाएँ। लेकिन ये बाहरी बातें आपकी भीतरी समस्या का कारण नहीं हैं। ये सिर्फ़ समस्या को सुलझाने का प्रयास है। उदाहरण के लिए, अगर आपको अपने हृदय में अकेलापन और असंतोष महसूस होता है तो ऐसा इसलिए नहीं है कि आप कोई विशेष संबंध नहीं बना पाएँ हैं। यह आपकी समस्या का मूल कारण नहीं है। यह संबंध सिर्फ़ समस्या को सुलझाने के लिए किया गया प्रयास है। आप सिर्फ़ यह जानने की कोशिश कर रहे हैं कि क्या कोई संबंध आपकी समस्या को शांत कर पाएगा। अगर ऐसा नहीं हो पाता तो आप कुछ और कोशिश करेंगे।

हालांकि, सच यह है कि बाहरी बदलाव से आपकी समस्या नहीं सुलझेगी क्योंकि यह आपकी समस्या के मूल तक नहीं पहुँचती। मूल समस्या यह है कि आप स्वयं में पूर्ण महसूस नहीं करते। अगर आप समस्या के मूल तक नहीं पहुँचेंगे तो आप इसे ढँकने के लिए किसी व्यक्ति या वस्तु का उपयोग करेंगे। आप पैसा, लोग, ख्याति और श्रद्धा के पीछे छिपेंगे। अगर आप गहराई से प्रेम करने के लिए सही साथी को खोजने का प्रयास करेंगे और आपको सफलता मिल भी जाए तो भी वास्तव में यह आपकी असफलता मानी जाएगी। आपने अपनी समस्या को नहीं सुलझाया, बल्कि दूसरे व्यक्ति को भी उसमें उलझा लिया। इसीलिए लोगों को संबंध निभाने में इतनी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आपने भीतर की समस्या से शुरुआत की थी और किसी और से जुड़कर उसे सुलझाने की कोशिश

की। उस संबंध में भी परेशानी होगी क्योंकि यह संबंध आपकी समस्याओं के कारण ही उत्पन्न हुआ है। आप थोड़ा रुककर इसे ईमानदारी से देखने का साहस करेंगे तो पता लगेगा कि यह सब बहुत आसान है।

अब जबकि हमने देख लिया कि असफलता देखने में कैसी होती है, आइए अब सफलता की परिभाषा समझते हैं। स्वास्थ्य और शरीर का जो संबंध है वही सफलता और आपकी मानसिकता का संबंध है। सफल होने का मतलब है कि आपको दोबारा कभी अपनी मनोदशा के विषय में नहीं सोचना पड़ेगा। स्वाभाविक रूप से स्वस्थ शरीर आपके सामान्य कार्य करने के बीच, वही करता है जो उसे करना चाहिए। आपको उसके बारे में कुछ सोचना नहीं पड़ता। इसी तरह, आपको कभी यह नहीं सोचना पड़ता कि ठीक कैसे रहना है, या कैसे नहीं डरना, अथवा प्रेम को कैसे महसूस करना है। आपको अपना पूरा जीवन अपनी मनोदशा को समर्पित करने की ज़रूरत नहीं है।

कल्पना कीजिए जीवन में क्या मज़ा रह जाएगा अगर आपके अंदर वो उन्मादी और निजी विचार नहीं होंगे। आप चीज़ों का आनंद ले सकेंगे और लोगों की आवश्यकता होने के बजाय आपको उनसे मिलने और उन्हें जानने का मौका मिलेगा। आप अपने जीवन को भीतर की गड़बड़ी ठीक-ठाक करने के लिए उपयोग करने के बजाय उसे जी सकते हैं और अनभव कर सकते हैं। आप उस अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं। इसके लिए कभी देर नहीं होती।

अपनी मनोदशा के साथ आपका मौजूदा संबंध एक आदत की तरह होता है। यह आपसे लगातार किसी न किसी चीज़ की माँग करती रहती है और आपने इन माँगों को पूरा करने के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया। अगर आप इससे मुक्त होना चाहते हैं आपको यह मानना पड़ेगा कि यह एक आदत है। उदाहरण के लिए, नशेड़ियों में नशीली वस्तुओं का सेवन छोड़ने, उनके प्रतिकार से पैदा प्रभाव को झेलने और फिर कभी नशा न करने की क्षमता होती है। शायद यह आसान नहीं होता लेकिन उनमें क्षमता होती है। यही मानसिकता नशे की आदत के मामले में भी है। आप अपनी मनोदशा की निरंतर समस्याओं को सुनते रहने की मूर्खता को बंद करने में सक्षम हैं। आप इसे रोक सकते हैं। आप सुबह उठिए, आशा जगाइए और क्या होगा इस बात की चिंता मत कीजिए। आपका रोज़मर्रा का जीवन लंबे अवकाश जैसा हो सकता है। आपका काम, आपका परिवार आनंददायक हो सकते हैं। आप इन सब चीज़ों का मज़ा ले सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अभी अपना काम ठीक से नहीं करते; आपको काम को आनंद लेते हुए करना चाहिए। फिर रात को जब आप सोने जाते हैं तो सब कुछ भूल जाइए। जीवन को निश्चिंत होकर बिना तनाव के जीना चाहिए। वास्तव में आपको बिना डरे या संघर्ष किए जीना चाहिए।

आप मस्तिष्क के भय से पूरी तरह मुक्त रहते हुए जीवन जी सकते हैं। आपको सिर्फ़ इसका तरीका पता होना चाहिए। धूम्रपान के उदाहरण को देखते हैं। यह समझना मुश्किल नहीं है कि सिगरेट पीना कैसे कैसे बंद किया जा सकता सकता है। प्रमुख शब्द " बंद करना" है । इससे कोई विशेष फ़र्क फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन–सा पैच इस्तेमाल करते है; सब

कुछहो जाने के बाद आपको इसे बंद करना ही होगा। सिगरेट छोड़ने कातरीका यह है कि आपको अपने मुँह में सिगरेट रखना रोकना होगा। बाकी सब चीज़ोंसे ऐसा लगता है की आपको मदद मिलेगी, लेकिन असल बात यही है कि आपको मुँह में सिगरेटरखना छोड़ना पड़ेगा। अगर आप ऐसा कर लें तो यह बात पक्की है कि आप सिगरेट पीना छोड़ सकते है ।

अपने मानसिक क्लेश से बाहर निकलने भी यही तकनीक काम आती है। आप अपने मस्तिष्क को यह कहना बंद कर दीजिए कि उसका काम आपकी व्यक्तिगत समस्याओं को सुलझाना है। इस काम ने दिमाग़ को कमज़ोर कर दिया है और आपकी संपूर्ण मानसिकता को परेशान किया हुआ है। इससे भय, चिंता और तनाव पैदा होता है। इस संसार पर आपके दिमाग़ का बहुत कम नियंत्रण है। यह न तो सब कुछ जानता है और न ही सब जगह मौजूदरहता है । मौसम या अन्य प्राकृतिक शक्तियों पर भी इसका कोई ज़ोर नहीं चलता ।यह आपके आस-पास के लोगों, स्थानों और चीज़ों को नियंत्रित नहीं कर सकता। आपने मस्तिष्क को अपनी निजी समस्याओं को सुलझाने के लिए सारे विश्व को बदलने का असंभव काम सौंप रखा है। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपने दिमाग़ से यह सब कहना छोड़ दीजिए। अपने मस्तिष्क को सब चीज़ों को अनुकूल बनाने के कार्य से मुक्त कर दीजिए ताकि आप अंदर से बेहतर महसूस कर सकें। आपका दिमाग़ ऐसा करने योग्य नहीं है। यह करने के बजाय, इसे कार्यमुक्त करिए और अपनी भीतरी समस्याओं को भूल जाइए।

आप अपने मस्तिष्क के साथ एक अलग तरह का संबंध बना सकते हैं। जब भी यह आपको यह बताने लगे कि संसार को आपकी पूर्वनिर्धारित अवधारणाओं के अनुकूल बनाने के लिए आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं, तो इसकी बात मत सुनिए। यह सिगरेट पीना छोड़ने जैसा ही है। आपका मस्तिष्क कुछ भी कहे, आप सिगरेट उठाकर उसे मुंह में नहीं रखते। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह भोजन के बाद की बात हो या आप चिंतित हों और आपको उसकी जरूरत महसूस हो रही हो। कारण कुछ भी हो – आपका हाथ सिगरेट को छूता तक नहीं है। इसी तरह, जब आपका दिमाग़ आपको यह कहना शुरू करे कि भीतर से सब कुछ ठीक करने के लिए आपको क्या करना है तो इसकी बात पर ध्यान मत दीजिए। सच्चाई यह है कि अगर आप सब चीज़ों के साथ सहज हो जाएँगे तो सब कुछ अपने आप आपके अनुकूल हो जाएगा। यही वह समय है जब आपको सब ठीक लगता है।

आपको सिर्फ़ इतना करना है कि अपने मस्तिष्क से अंदर की गड़बड़ी को ठीक करने के लिए कुछ कहना नहीं है। हर बात के मूल में यही तथ्य है। आपके मस्तिष्क की कोई ग़लती नहीं है। असल में, यह बिलकुल निर्दोष है। आपका दिमाग़ सिर्फ़ एक कंप्यूटर, एक उपकरण है। महान विचारों पर मंथन करने, वैज्ञानिक समस्याओं को सुलझाने और मानवता के सेवा करने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है। परंतु आपने, अपनी दुविधा की अवस्था में, इसे अपनी निजी समस्याओं को सुलझाने में लगा दिया। जीवन के सहज रूप से स्वयं को बचाने के लिए अपने अन्वेषक मस्तिष्क को प्रयोग करने वाले आप खुद हैं।

दिमाग़ पर ध्यान देने पर आप पाएँगे कि यह चीज़ों को ठीक करने की प्रक्रिया में व्यस्त रहता है। आपको जागृत रहकर याद रखना होगा कि आप यह काम नहीं करना चाहते और फिर धीरे-से उससे अलग हो जाइए। उससे संघर्ष मत करिए। अपने दिमाग़ के साथ मत लड़िए। आप उससे कभी नहीं जीत पाएँगे। वह या तो आपको तत्काल पराजित कर देगा अथवा आप उसे अभी दबा देंगे लेकिन वह फिर उठेगा और बाद में आपको पराजित करेगा। अपने मस्तिष्क से लड़ने से बेहतर है कि आप इसकी बातों में न उलझें। जब आपका मस्तिष्क आपको यह बताने लगे कि सबको अपने अनुकूल बनाने के लिए आपको क्या कुछ करना चाहिए, तो इसकी बात मत सुनिए ।

चुप रहना ही इसकी कुंजी है। ऐसा नहीं है कि आपके मस्तिष्क को शांत रहने की ज़रूरत है। आप स्वयं चुप रहिए। अपने उन्मादी दिमाग़ के द्रष्टा, यानी आप, शांत रहिए। फिर आप सहज रूप से मस्तिष्क के पीछे चले जाते हैं क्योंकि आप सदा से वहीं रह रहे हैं। आप विचारशील मस्तिष्क नहीं हैं; आप विचारशील मस्तिष्क के प्रति जागरूक हैं। आप वह चेतना हैं जो अपने विचारों के प्रति सजग है। जैसे ही आप अपने हृदय व अपनी आत्मा को मस्तिष्क में लगाते हैं मानो वह आपका रक्षक हो, तो आप स्वयं को अपने मस्तिष्क के पीछे उसे देखता हुआ पाएँगे। इसी तरह आपको अपने विचारों का पता लगता है : आप भीतर ही रहकर उन्हें देखते हैं। आखिर में, आप भीतर बैठकर चुपचाप अपने मस्तिष्क को देखते रहते हैं।

उस अवस्था को प्राप्त करने के बाद, मस्तिष्क के साथ आपकी समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं। जब आप मस्तिष्क के पीछे चले जाते हैं तो आपकी चेतना चिंतन की प्रक्रिया से अलग हो जाती है। फिर आप अपने मस्तिष्क को चिंतन करते हुए देखते हैं। आप जागरूकता के प्रति सजग रहते हैं। भीतर रहने वाला वह जीव आपकी चेतना है। आपको इसके विषय में सोचने की ज़रूरत नहीं है; वह आप स्वयं हैं। आप अपने दिमाग़ को उन्मादी होते हुए देखकर भी उससे अलग रह सकते हैं। अपने परेशान दिमाग़ को निष्क्रिय करने के लिए आपको बस इतना ही करना होता है। दिमाग़ इसलिए चलता है क्योंकि आप उसपर ध्यान की शक्ति केंद्रित करते हैं। अपना ध्यान हटा लीजिए और आपका विचारशील मस्तिष्क निष्क्रिय हो जाएगा।

छोटी-छोटी चीज़ों से शुरू कीजिए। उदाहरण के लिए, आपसे कोई कुछ बात कहता है जो आपको पसंद नहीं है या इससे भी बुरा यह कि वह आपकी उपेक्षा करता है। आप घूम रहे हैं और आपको एक मित्र दिखाई देता है। आप उसे हैलो कहते हैं लेकिन वह चलता रहता है। आपको समझ नहीं आता कि उसने आपको सुनागति नहीं या उसने आपकी आपकी उपेक्षा कर कर दी। आपका दिमाग एक मील प्रति मिनट की गति से चलने लगता है । जाँच जाँच करने का यह अच्छा मौका है। इस ग्रह पर करोड़ों लोग रहते हैं और उनमें से एक ने आपको हैलो नहीं कहा। क्या आप कहना चाहते हैं कि आपको यह बर्दाश्त नहीं हो रहा? क्या यह उचित है?

इन छोटी-छोटी बातों का अपने रोज़ के जीवन में उपयोग करिए और मुक्त हो

जाइए। ऊपर दिए उदाहरण में, आप सिर्फ़ अपने दिमाग़ के साथ उलझने से मना कर देते हैं। क्या इसका यह अर्थ है कि आप अपने दिमाग़ को घूम-घूमकर यह देखने से रोक लेंगे कि आस-पास क्या हो रहा है? नहीं। इसका अर्थ सिर्फ़ इतना है कि आप अपने दिमाग़ को यह छोटा-सा नाटक खेलने देने के लिए तैयार, इच्छुक और सक्षम हैं। इसके द्वारा किया जा रहा शोर सुनिए और सोचिए कि कोई ऐसा कैसे कर सकता है। अपने दिमाग़ को इसे सुलझाने की कोशिश करते हुए देखिए। आपको इस तथ्य पर आश्चर्य होगा कि आपके भीतर यह सब सिर्फ़ इसलिए हो रहा है क्योंकि किसी एक व्यक्ति ने आपको हैलो नहीं कहा। यह सचमुच अविश्वसनीय है। अपने दिमाग़ को बात करते हुए देखिए और शांत रहते हुए भूलते जाइए। शोर के पीछे चले जाइए।

प्रतिदिन होने वाली ऐसी छोटी-छोटी घटनाओं के साथ ऐसा करते रहिए। यह बहुत व्यक्तिगत बात है जो आप अपने भीतर कर सकते हैं। शीघ्र ही आप पाएँगे कि आपका दिमाग बेकार की बातों पर आपको पागल किए रखता है। अगर आप ऐसा नहीं बनना चाहते तो अपनी ऊर्जा को अपनी मनोदशा पर खर्च करना बंद कर दीजिए। करने के लिए बस, इतना ही काम है। अगर आप इस मार्ग पर चलते हैं तो आपको सिर्फ़ शांत रहना है और बातों को भूलते जाना है। जब भी आपको अपने भीतर इस तरह की बात चलती दिखाई दे, स्वयं को शांत कर लीजिए, अपने हृदय को शांत कर लीजिए और इन विचारों के पीछे चले जाइए। इसे छूना नहीं है। इसमें शामिल भी नहीं होना है। और इसे रोकने की कोशिश भी नहीं करनी है। सिर्फ़ इस बात के प्रति सजग रहिए कि आप इसे देख रहे हैं। मुक्त होने का यही तरीका है। बस, भूल जाइए।

मुक्ति की इस यात्रा का आरंभ स्वयं को यह याद दिलाते हुए कीजिए कि आपको अपने मन को देखते रहना है। यह आपको भटकने से रोकेगा। चूंकि अपने निजी मस्तिष्क की आदत एक प्रमुख नशा है, आपको स्वयं को याद दिलाने का कोई तरीका निकालना चाहिए। कुछ बहुत सरल अभ्यास हैं जिन्हें करने में क्षण भर का समय लगता है किंतु यह आपको केंद्रित रहने में मदद करेंगे। जब भी आप अपनी गाड़ी में बैठें, एक पल के लिए रुकिए। क्षण भर के लिए यह याद करिए कि आप ख़ाली आकाश में घूमते एक ग्रह पर रहते हैं। इसके बाद खुद को यह याद दिलाइए कि आपको अपने ही तैयार किए नाटक का हिस्सा नहीं बनना है। दूसरे शब्दों में, उस समय जो भी हो रहा है उसे भूल जाइए और यह भी ध्यान रखिए कि आपको दिमागी खेल में भाग नहीं लेना है। फिर, गाड़ी से बाहर निकलते समय भी यही करना है। अगर आप सचमुच केंद्रित रहना चाहते हैं तो आप फोन करने या दरवाज़ा खोलने से पहले भी यह कर सकते हैं। आपको कुछ बदलने की ज़रूरत नहीं है। सिर्फ़ वहाँ मौजूद रहकर देखिए कि आप सब कुछ देख रहे हैं। यह अपने माल की सूची देखने जैसा है। ध्यान दीजिए कि हृदय, मस्तिष्क, कंधों आदि में क्या हो रहा है। रोज़मर्रा के जीवन में ऐसे प्रेरक बिंदु बनाइए जो आपको याद दिला सकें कि आप कौन हैं और आपके अंदर क्या चल रहा है।

इसका अभ्यास करने से ऐसे पल तैयार हो जाएँगे जिनमें आपकी चेतना केंद्रित रहेगी। आखिर, आपको लगातार केंद्रित रूप में चेतना प्राप्त हो जाएगी। यह सतत केंद्रित

चेतना आत्मा का स्थान है। इस अवस्था में आप सदैव जागरूक होने के प्रति सजग रहेंगे। ऐसा कोई क्षण नहीं होगा जब आप पूरी तरह जागरूक न हों। इसके लिए आपको प्रयास नहीं करना पड़ेगा। कोई काम नहीं करना पड़ेगा। आपको सिर्फ़ वहाँ मौजूद रहकर इस बात के प्रति सजग रहना है कि संसार के सभी कार्यों के बीच आपके आस-पास विचार एवं भाव पैदा हो रहे हैं।

अंत में, आपके ऊर्जा प्रवाह में होने वाला हर बदलाव, चाहे वह दिमाग़ी उन्माद हो या फिर हृदय का परिवर्तन, आपको यह याद दिलाता रहेगा कि आप सजग हैं। अब जो बात आपको दबाकर रखती थी, वही आपको जागृत करेगी। लेकिन सबसे पहले आपको शांत होना पड़ेगा ताकि आप भीतरी बातों पर ज़्यादा प्रतिक्रिया न दें ये प्रेरक बिंदु आपको केंद्रित रहने में सहायता करेंगे। आख़िर में अंदर इतनी शांति हो जाएगी कि आप हृदय को प्रतिक्रिया करते हुए देख पाएँगे और दिमाग़ की प्रतिक्रिया शुरू होने से पहले ही उस बात को भुला देंगे। इस यात्रा में किसी स्थान पर पहुँचकर, सारी बात मस्तिष्क से संबंधित न रहकर हृदय से संबद्ध हो जाती है। आप पाएँगे कि आपका मस्तिष्क आपके हृदय का अनुसरण करने लगेगा। मस्तिष्क के बोलने से पहले ही हृदय प्रतिक्रिया देने लगेगा। जब आप जागरूक हो जाते हैं तो आपके हृदय की ऊर्जा में होने वाला बदलाव आपको तुरंत सजग कर देता है कि आप सिर्फ़ द्रष्टा हैं। मस्तिष्क को कुछ कहने का मौका ही नहीं मिलता क्योंकि आप हृदय के स्तर पर ही उसे भूल जाते हैं।

अब आप सही मार्ग पर हैं। जो चीज़ आपको रोक रही थी, अब वही आपकी सहायता कर रही है। आपको अपनी समस्त ऊर्जा का लाभ उठाना है। बातों को भुला देने का मार्ग आपको अपनी ऊर्जाओं को मुक्त कर देने की छूट देता है ताकि आप मुक्त हो सकें। रोज़मर्रा के जीवन के बीच, अपनी मनोदशा के बंधन से स्वयं को छुड़ाकर आपको वास्तव में अपनी आत्मा से मुक्त होने की आज़ादी मिल जाती है। यह आज़ादी इतनी महान है कि इसे एक विशेष नाम दिया जाता है – मुक्ति।

11

पीड़ा – आज़ादी की क़ीमत

पीड़ा को सहन करना, सच्चे आध्यात्मिक विकास और गहरे व्यक्तिगत रूपांतरण की की मुख्य ज़रूरत है। बदलाव के बिना किसी तरह का विस्तार या विकास नहीं हो सकता और बदलाव के अंतराल हमेशा सहज नहीं होते। बदलाव का अर्थ है परिचित चीज़ों को चुनौती देना तथा सुरक्षा, आराम व नियंत्रण की हमारी पारंपरिक ज़रूरतों पर सवाल उठाने की हिम्मत करना। यह प्रायः पीड़ादायक अनुभव माना जाता है।

इस पीड़ा से परिचय होना आपके विकास का हिस्सा है। आपको बेशक भीतरी परेशानी का एहसास अच्छा लगता हो, आपके अंदर शांत बैठकर इनका सामना करने की क्षमता होनी चाहिए जिससे आप यह देख सकें कि ये आते कहाँ से हैं। अगर आप इनका सामना कर सकते हैं तो आप पाएँगे कि आपके हृदय के अंतर में पीड़ा की एक पर्त होती है। यह पीड़ा इतनी असहज, इतनी चुनौतीपूर्ण और इतनी विध्वंसक होती है कि आपका पूरा जीवन इससे बचने में निकल जाता है। आपका संपूर्ण व्यक्तित्व होने, सोचने, कार्य करने व मानने के ऐसे तरीकों से निर्मित होता है जो इस पीड़ा से बचने के लिए विकसित हुए हैं।

चूंकि इस पीड़ा से बचना इस पर्त के परे मौजूद व्यक्तित्व को जानने से आपको रोकता है, आपका असली विकास तभी हो पाता है जब आप अंत में इस पीड़ा को झेलने का निर्णय लेते हैं। चूंकि यह पीड़ा हृदय के अंतर में रहती है, यह आपके प्रत्येक कार्य में झलकती एवं उसको प्रभावित करती है। हालांकि यह पीड़ा शरीर द्वारा संवेदनाओं के रूप में प्राप्त होने वाले दर्द से अलग है। शरीर में दर्द तभी होता है जब कोई शारीरिक गड़बड़ होती है। अंदरूनी पीड़ा हमारे विचारों और भावों की पर्तों के नीचे दबी होती है। हमें इसका एहसास उस समय सबसे अधिक होता है जब हमारे हृदय में तनाव पैदा होता है, जैसे जब लोग हमारी अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतरते। यह भीतरी मनोवैज्ञानिक पीड़ा है।

हमारी मनोदशा इस पीड़ा से बचने के लिए बनी है और इसीलिए इस पीड़ा के प्रति भय इसकी नींव में होता है। इसी भय से हमारी मनोदशा का निर्माण होता है। इसे समझने के लिए, ध्यान दीजिए कि यदि अस्वीकृति का भाव आपके लिए सबसे बड़ी समस्या है तो आपको अस्वीकृति पैदा करने वाले अनुभव ज़्यादा होंगे। यह भय आपकी मनोदशा का हिस्सा बन जाएगा। बेशक, अस्वीकृति उत्पन्न करने वाली वास्तविक घटनाएँ बहुत कम होती हैं, लेकिन आपको इसके भय का सामना हर समय करना पड़ेगा। इसी तरह हम इस पीड़ा का निर्माण करते हैं जो हमेशा हमारे साथ रहती है। अगर आप किसी पीड़ा से बचने का प्रयास कर रहे हैं तो यह पीड़ा आपके जीवन पर हावी हो जाती है। आपके

सभी विचार और भाव आपके इसी भय से प्रभावित हो जाते हैं।

आप यह पाएँगे कि पीड़ा के भय से बचने पर आधारित आपका किसी भी तरह का व्यवहार स्वयं इस पीड़ा का द्वार बन जाता है। अगर आपको किसी के द्वारा अस्वीकार किए जाने से डर लगता है और आप उस व्यक्ति की स्वीकृति पाने के इरादे से उसके पास जाते हैं तो आप बहुत बड़ा खतरा ले रहे हैं। अगर उस व्यक्ति ने आपको एक बार टेढ़ी नज़र से देख लिया या कुछ ग़लत बात कह दी तो आपको अस्वीकृति का दर्द महसूस होने लगेगा। मुद्दे की बात यह है चूंकि आप उस व्यक्ति के पास अस्वीकृति का भाव लेकर गए थे, इसलिए आप उससे बात करते हुए पूरा समय अस्वीकृति की धार पर चलते रहेंगे। किसी न किसी तरह, जो भाव आपको महसूस होते हैं, उनका आपके कार्यों के उद्देश्य पर असर ज़रूर पड़ेगा। पीड़ा से बचने का भाव आपके कार्यों से जुड़ा होता है आपको यह जुड़ाव अपने हृदय में महसूस होगा।

पीड़ा हृदय में पैदा होती है। इसीलिए दिनभर में आपको इतनी बार परेशानी महसूस होती है। यह पीड़ा आपके हृदय में बहुत गहराई में दबी रहती है। आपका व्यक्तित्व और व्यवहार इस पीड़ा से बचते रहते हैं। इससे बचने के लिए आप अपने वज़न का ध्यान रखते हैं, कुछ ख़ास किस्म के कपड़े पहनते हैं, किसी विशेष अंदाज़ में बात करते हैं और कुछ विशेष ढंग से बाल काढ़ते हैं। आपका हर काम इस पीड़ा से बचने के लिए किया जाता है। अगर आप इस बात की पुष्टि करना चाहते हैं तो देखिए क्या होता है अगर कोई आपके वज़न या कपड़ों पर टिप्पणी करता है : आपको पीड़ा होती है। आप इस पीड़ा से बचने के लिए जो भी काम करते हैं, वह काम एक ऐसी कड़ी बन जाता है जिसमें उस पीड़ा से बचने की संभावना छिपी रहती है।

अगर आप हृदय के मूल में छिपे इस दर्द को ठीक नहीं करना चाहते तो इससे बचने के लिए आपने जो कुछ किया, वह कारगर साबित हुआ होता। अगर आप व्यस्त सामाजिक जीवन की आड़ में छिपने की कोशिश कर रहे हैं तो किसी के भी द्वारा आपके आत्म–सम्मान को चुनौती देने वाला कोई भी काम, जैसे कि आपको किसी कार्यक्रम में आमंत्रित न करना, आपके लिए पीड़ादायक हो सकता है। मान लीजिए आप अपने किसी मित्र को फ़िल्म देखने के लिए बुलाते हैं और वह कहता है कि उसके पास फ़ुर्सत नहीं है तो कुछ लोगों को बुरा लग सकता है। अगर अपने मित्र को बुलाने का कारण किसी पीड़ा से बचना था, तो आपको ऐसे में पीड़ा अनुभव होगी। मान लीजिए आप बाहर जाकर अपने कुत्ते को पुकारते हैं, “अरे स्पॉट, यहाँ आओ!” और वह आपके बुलाने से नहीं आता। अगर आपने स्पॉट को खाना खिलाने के लिए बुलाया था तो आप उसके खाने का कटोरा वहीं नीचे छोड़ देंगे ताकि वह इच्छा होने पर खा सके। परंतु अगर आपने स्पॉट को इसलिए बुलाया था कि आपका दिन अच्छा नहीं बीता, तो उसके नहीं आने से आपको पीड़ा होगी। आप सोचने लगेंगे, “मेरा कुत्ता भी मुझे पसंद नहीं करता!” कुत्ते के नहीं आने से हृदय में इतना दर्द क्यों होता है? अगर आपका मित्र आपके साथ फ़िल्म देखने न जाकर किसी और जगह जा रहा है तो आपको इतना बुरा क्यों लगता है? यह पीड़ा कैसे पैदा होती है? इसका कारण यह है कि आपके भीतर पहले से पीड़ा दबी हुई है जो निकली नहीं है। इस पीड़ा से बचने के लिए

आपके प्रयास ने संवदनाओं की पर्तें जमा कर दी हैं जो दबी हुई पीड़ा से जुड़ी हुई हैं।

आइए, अब यह जानते हैं कि ये पर्तें किस तरह जमा होती हैं। अस्वीकृति के दर्द से बचने के लिए आप दोस्ती कायम रखने के कठिन प्रयास करते हैं। चूंकि आपने देख लिया है कि दोस्तों के हाथों भी अस्वीकार होना संभव है, आप इससे बचने की और अधिक कोशिशें करते हैं। इसमें सफल होने के लिए यह ज़रूरी है कि आप जो भी करें दूसरों उसे स्वीकार करें। यही बात आपके व्यवहार और आपके कपड़ों को तय करती है। देखिए, अब आपका ध्यान सीधे तौर पर अस्वीकृति पर नहीं है। अब आपका ध्यान इस बात पर है कि आप कैसे चलते हैं, क्या पहनते हैं और कौन सी गाड़ी चलाते हैं। आप मूल पीड़ा से एक पर्त और आगे चले गए हैं। अगर कोई आपके पास आकर कहता है, "अरे वाह, मुझे लगता है कि आपके पास इससे बेहतर गाड़ी होनी चाहिए!" तो आप बेचैन हो जाते हैं। इस बात से पीड़ा क्यों होती है? अगर कोई आपकी गाड़ी के बारे में कुछ कह देता है तो इससे तकलीफ़ क्यों होनी चाहिए? आपको स्वयं से पूछना चाहिए कि वह क्या बात है जिसने हृदय को बेचैन किया है। वह कौन–सा भाव है? ऐसा क्यों हो रहा है? सामान्य तौर पर, लोग नहीं पूछते कि ऐसा क्यों हो रहा है; वे सिर्फ़ ऐसा होने से बचते रहते हैं।

आपको इस बात की तह में जाना होगा और उन पर्तों के विज्ञान को समझना होगा। हृदय के मूल में पीड़ा मौजूद है। इस दर्द से बचने के लिए आप दोस्तों के बीच व्यस्त रहने की कोशिश करते हैं और उनकी स्वीकृति के पीछे छिपकर बैठे रहते हैं। यह पहली पर्त है। इसके बाद, उस स्वीकृति को बनाए रखने के लिए, आप स्वयं को एक विशिष्ट रूप में ढालते हैं ताकि आप अपने दोस्त बना सकें और लोगों को प्रभावित कर सकें। यह दूसरी पर्त है। प्रत्येक पर्त मूल पीड़ा से जुड़ी हुई है। यही कारण है कि रोज़मर्रा की साधारण बातचीत आपको इतना ज़्यादा प्रभावित करती है। अगर स्वयं को साबित करने के पीछे प्रमुख कारण वह पीड़ा न होती, तो दूसरे लोगों की बातों का आपके ऊपर असर नहीं होता। परंतु चूंकि उस दर्द से बचने के लिए आप स्वयं को साबित करना चाहते हैं, आपके प्रत्येक कार्य में उस पीड़ा की संभावना उभर आती है। आप इतने संवेदनशील हो जाते हैं कि बिना आहत हुए इस संसार में रहना आपके लिए असंभव हो जाता है। आप जब भी लोगों से बात करते हैं या कोई भी सामान्य कार्य करते हैं तो ये सब चीज़े आपके हृदय को प्रभावित करती हैं। अगर आप ध्यान दें तो पता लगेगा कि बहुत सामान्य बातचीत भी थोड़ी–बहुत पीड़ा असुरक्षा या परेशानी का कारण बन जाती है।

इससे थोड़ी दूरी बनाने के लिए, आपको कुछ समझने की ज़रूरत है। किसी दिन रात को जब मौसम साफ हो तो बाहर निकलिए और ऊपर आकाश की ओर देखिए। आप बिलकुल ख़ाली जगह के बीच में घूमते हुए एक ग्रह पर बैठे हैं। हालांकि आप कुछ हज़ार तारों को ही देख पाते हैं, सिर्फ़ हमारी अपनी आकाशगंगा में सैकड़ों अरब तारे हैं। वास्तव में, ऐसा अनुमान है कि स्पाइरल गैलेक्सी में दस खरब से अधिक तारे मौजूद हैं और अगर हम देख पाएँ तो वह गैलेक्सी ही हमें एक तारे जैसी दिखाई देगी। आप धूल के एक कण पर बैठे एक तारे के इर्द–गिर्द घूम रहे हैं। इस नज़र से, क्या आपको सचमुच इस बात की चिंता करनी चाहिए लोग आपके कपड़ों और गाड़ी के बारे में क्या सोचते हैं? अगर आप किसी का

नाम भूल जाएँ तो क्या सचमुच इसमें शर्मिंदा होने की बात है? आप इन निरर्थक बातों से स्वयं को पीड़ा कैसे होने दे सकते हैं? अगर आप इसमें से निकलना चाहते हैं और अच्छा जीवन जीना चाहते हैं तो आपको मानसिक पीड़ा से बचने का प्रयास करना छोड़ देना चाहिए। आपको इस बात में अपना जीवन नष्ट नहीं करना चाहिए कि लोग आपको पसंद करते हैं या नहीं अथवा आपकी गाड़ी किसी को प्रभावित करती है या नहीं। यह किस तरह का जीवन है? यह पीड़ा से भरी ज़िंदगी है। आपको शायद लगता है कि आपको बहुत बार पीड़ा महसूस होती है लेकिन ऐसा ही होता है। पीड़ा से बचते हुए जीवन बिताने का अर्थ है कि वह हर पल आपके पीछे खड़ा रहता है। किसी भी क्षण आप भूल कर सकते हैं और कुछ ग़लत बात बोल सकते हैं। इस तरह आपकी पूरी ज़िंदगी पीड़ा से बचते हुए बीत जाती है।

आप अपने भीतर देखकर जब इस बात को स्वीकार कर लेते हैं तो आप पाएँगे कि आप उन्हीं दो मूलभूत विकल्पों तक पहुँच जाते हैं। एक विकल्प यह है कि पीड़ा को भीतर ही रहने दिया जाए और बाहरी दुनिया से संघर्ष किया जाए। दूसरा विकल्प यह है कि आप अपनी ज़िंदगी इस अंदरूनी पीड़ा के साथ नहीं गुज़ारना चाहते बल्कि आप इससे मुक्त होना चाहते हैं। बहुत कम लोग इस प्रक्रिया को इस तरह अंतर्मुखी बना पाते हैं। अधिकतर लोगों को तो इस बात का पता ही नहीं होता कि उनके भीतर पीड़ा की ऐसी अनेक गाँठें हैं जिन्हें खोलने की ज़रूरत है। क्या आप इसे भीतर रखकर इससे बचने के लिए बाहरी दुनिया के साथ संघर्ष करना चाहते हैं? आपका जीवन कैसा होगा अगर उसपर पीड़ा का नियंत्रण न हो? आप मुक्त हो जाएँगे। आप इस संसार में पूरी तरह आज़ाद होकर घूम सकते हैं और किसी भी चीज़ के साथ सहज रहकर जीवन का आनंद ले सकते हैं। सरल शब्दों में, आप अपना जीवन अपने ढंग से जीते हुए अंत समय तक आकाश के मध्य में घूमते एक ग्रह पर रहने का अनुभव ले सकते हैं।

आज़ादी के इस स्तर पर जीने के लिए, आपको अपने भीतरी दर्द और परेशानी से भयभीत होना छोड़ना होगा। जब तक आप इस पीड़ा से डरते रहेंगे, आप इससे बचने की कोशिश करते रहेंगे। भय आपसे ऐसा करवाएगा। अगर आप मुक्त होना चाहते हैं तो इस अंदरूनी पीड़ा को सिर्फ़ अपनी ऊर्जा के प्रवाह में आए एक बदलाव की तरह देखिए। इस अनुभव से डरने की ज़रूरत नहीं है। आपको अस्वीकृति से डरने या बीमारी अथवा किसी की मृत्यु या कुछ ग़लत होने पर कैसा लगेगा, यह सोचने की आवश्यकता भी नहीं है। जो चीज़े सचमुच हो नहीं रहीं, उनसे बचते हुए आप पूरा जीवन नहीं बिता सकते अन्यथा हर चीज़ नकारात्मक हो जाएगी। आपको अंत में बस यही दिखेगा कि कितनी चीज़ें ग़लत हो सकती हैं। क्या आपको कोई अंदाज़ा है कि ऐसी कितनी चीज़ें हैं जिनसे अंदरूनी पीड़ा और परेशानी हो सकती हैं? शायद आकाश में जितने तारे हैं, उससे भी अधिक। यदि आप अपने विकास तथा जीवन के अन्वेषण हेतु मुक्त होना चाहते हैं तो आप मस्तिष्क या हृदय को चोट पहुँचाने वाली असंख्य चीज़ों से बचते हुए अपना जीवन नहीं बिता सकते।

आपको भीतर देखना और तय करना होगा कि अब पीड़ा कोई समस्या नहीं है। यह भी इस संसार की एक चीज़ है। कोई आपसे कुछ ऐसी बात कह सकता है जिससे आपको बुरा लगे या आपका मन दुखित हो, लेकिन वह बात भी बीत जाती है। यह एक

अस्थायी अनुभव है। अधिकतर लोग इस बात की कल्पना नहीं कर पाते कि भीतरी परेशानी के साथ शांतिपूर्वक रहना कैसा लगता है। लेकिन अगर आप इसके साथ सहज होकर जीना नहीं सीखेंगे तो आपका पूरा जीवन इससे बचने के प्रयास में बीत जाएगा। अगर आपको असुरक्षा महसूस होती है तो यह भी एक भाव है। यह संसार का एक हिस्सा है। अगर आपको ईर्ष्या होती है और आपके हृदय में जलन होती है तो इसे सहज भाव से देखिए जैसे आप किसी घाव को देखते हैं। यह संसार की एक वस्तु है जो आपके शरीर से होकर गुज़र रही है। इस पर हँसिए, इसके साथ मज़ाक कीजिए लेकिन इससे डरिए मत। जब तक आप इसे नहीं छुएँगे, यह आपको नहीं छू सकती।

इसे जानने के लिए पहले एक मूलभूत मानव आदत को देखते हैं। जब कोई पीड़ाकारक वस्तु आपको छूती है तो आप तुरंत उससे दूर हो जाते हैं। दुर्गंध और बुरे स्वाद के साथ भी आप ऐसा ही करते हैं। सच यह है कि आपका मन भी यही करता है। अगर कोई परेशान करने वाली बात इसका स्पर्श करती है तो इसका स्वभाव है कि यह पीछे हो जाता है और स्वयं को बचाने की कोशिश करता है। असुरक्षा, ईर्ष्या या कोई भी ऐसा भाव जिसके बारे में हमने पहले भी चर्चा की है, के साथ यह ऐसा करता है। कुल मिलाकर, आप स्वयं को "बंद" कर लेते हैं जो आपके ऊर्जा प्रवाह के आस–पास एक कवच बनाने का प्रयास करने जैसा है। इसके प्रभाव को आप अपने हृदय में होने वाले कंपन के रूप में महसूस कर सकते हैं। कोई आपको कुछ बुरा कह देता है तो आपको अपने हृदय में बेचैनी होने लगती है। इसके बाद आपका मस्तिष्कबोलने लगता है : "मैं इसे बर्दाश्त नहीं करूँगा । मैं अब कभी इस व्यक्ति से बात नहीं करूँगा। तब उसे अपनी ग़लती का एहसास होगा।" जो कुछ आपको महसूस हो रहा है, आपका हृदय उससे पीछे हटने और स्वयं को सुरक्षित करने का प्रयास कर रहा है ताकि उसे उसी तरह का एहसास दोबारा न हो। आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि आप उस पीड़ा को संभाल नहीं पाते। जब तक आप उस दर्द को संभालेंगे नहीं, तब तक आप उससे बचने के लिए इसी तरह अपने हृदय को बंद रखेंगे। ऐसा होने पर, आपका मस्तिष्क आपकी उस बंद ऊर्जा के इर्द–गिर्द एक मनोवैज्ञानिक ढाँचा तैयार कर लेगा। आपके विचार आपको यह समझाने का प्रयास करते रहेंगे कि आप सही हैं और दूसरा व्यक्ति ग़लत है और यह कि आपको इस बारे में अब क्या करना चाहिए।

अगर आप इसके चक्कर में पड़ गए तो यह आपका हिस्सा बन जाएगा । वर्षों तक यह पीड़ा आपके भीतर रहेगी और सचमुच पूरे जीवन की रचनात्मक इकाई का रूप ले लेगी। यह आपके भावी विचारों, प्रतिक्रियाओं और पसंद–नापसंद को नियंत्रित करने लगेगी। जब आप किसी परिस्थिति के कारण उत्पन्न पीड़ा का विरोध करने की कोशिश करते हैं तो स्वयं को बचाने के लिए आपको अपने विचारों और स्वभाव को बदलना पड़ेगा। ऐसा इसलिए करना पड़ता है जिससे उस घटना से जुड़ी किसी बात पर प्रतिकूल असर न पड़े। आप इस समूचे घेरे के आस–पास एक सुरक्षात्मक ढाँचा बना लेते हैं। अगर आप इसे स्पष्ट रूप से होता हुआ देख पाते हैं और इसके दूरगामी परिणाम समझते हैं तो आप इस बंधन से मुक्त होना चाहेंगे। हालांकि, आपको इससे मुक्ति नहीं मिल सकती जब तक आप ऐसे बिंदु तक नहीं पहुँच जाते जहाँ आप उस पीड़ा से बचने के बजाय उसे बाहर निकालने

के लिए तत्पर हों। आपको पीड़ा से बचने की इस आदत से ऊपर उठना होगा।

समझदार लोग पीड़ा के भय के गुलाम बनकर नहीं रहना चाहते। वे संसार से डरने के बजाय उसे उसके यथारूप में रहने देते हैं। वे जीवन की गतिविधियों में दिल से हिस्सा लेते हैं लेकिन वे ऐसा बचने के लिए नहीं करते। अगर जीवन में कुछ ऐसा होता है जिससे आपके अंदर बेचैनी पैदा होती है, तो उससे दूर जाने के बजाय हवा के झोंके की तरह उसे अपने अंदर से निकल जाने दीजिए। आख़िर, दिन भर ऐसा कुछ न कुछ होता ही रहता है जिससे बेचैनी होती है। किसी भी क्षण आपको निराशा, गुस्सा, ईर्ष्या, असुरक्षा या शर्म महसूस हो सकती है। अगर आप ध्यान दें तो आप पाएँगे कि आपका हृदय इन सबको खुद से दूर करने की कोशिश करता है। अगर आप आज़ाद होना चाहते हैं तो आपको इन मानवीय भावनाओं से लड़ना बंद करना होगा।

जब भी आपको पीड़ा महसूस हो, उसे ऊर्जा के रूप में देखिए। इन भीतरी अनुभवों को अपने हृदय के बीच से अपनी चेतना की दृष्टि के सामने से गुज़रती ऊर्जा मानकर चलिए। फिर शांत हो जाइए। संकुचित और बंद होने के विपरीत कीजिए। शांत हो जाइए और उसे बाहर निकलने दीजिए। जब तक आप हृदय की ठीक उस जगह के सामने न पहुँच जाएँ जहाँ आप सबसे अधिक आहत महसूस कर रहे हैं, तब तक अपने हृदय को शांत होने दीजिए। ग्रहणशील बनिए ताकि आप तनाव के स्थान पर मौजूद रह सकें। आपकी तनाव और पीड़ा के स्थान पर मौजूद रहने की इच्छा होनी चाहिए और इसके बाद शांत होकर और गहरे जाइए। यह बहुत गहरा विकास व रूपांतरण होता है। लेकिन आप ऐसा नहीं करना चाहेंगे। आप इसका पुरज़ोर विरोध करना चाहेंगे और यही इसे और अधिक शक्तिशाली बनाता है। जैसे–जैसे आप शांत होते जाते हैं और इस विरोध को महसूस करते हैं, आपका हृदय पीछे हटना, बंद होना और अपनी सुरक्षा करना चाहेगा। शांति बनाए रखिए। अपने कंधे और हृदय को ढीला छोड़ दीजिए। पीड़ा को बाहर निकल जाने दीजिए। यह सिर्फ़ ऊर्जा है। इसे बस ऊर्जा की तरह देखिए और निकल जाने दीजिए।

अगर आप पीड़ा को रोक लेंगे और इसे बाहर निकलने का रास्ता नहीं देंगे, तो यह आपके भीतर ठहर जाएगी। इसीलिए विरोध करने की हमारी स्वाभाविक आदत अनुत्पादक होती है। अगर आप पीड़ा नहीं चाहते तो उसे भीतर क्यों रोकते हैं? क्या आपको लगता है कि अगर आप इसका विरोध करेंगे तो यह चली जाएगी। हृदय के भीतर पीड़ा होने पर अगर आप शांत हो जाएँ और इसका सामना करने की हिम्मत दिखाएँ तो यह आराम से दूर हो जाएगी। जब भी आप शांत होते हैं तो पीड़ा का एक अंश हमेशा के लिए कम हो जाता है। हालांकि हर बार विरोध करने और बंद होने पर यह दर्द आपके भीतर जमा होने लगता है। यह नदी को बाँधने जैसा है। इसके कारण आपको अपने मनोविज्ञान की सहायता से पीड़ा और पीड़ा के अनुभवकर्ता की यानि आपके अपने बीच एक पर्त तैयार करनी पड़ती है। आपके मस्तिष्क के अंदर यही वह आवाज़ है : संचित पीड़ा से बचने का प्रयास।

अगर आप मुक्त होना चाहते हैं तो आपको सबसे पहले यह मानना पड़ेगा कि

आपके हृदय में पीड़ा मौजूद है। आपने उसे वहाँ संचित किया है। आपने ही उसे वहाँ बने रहने देने के लिए हर संभव प्रयास भी किया है ताकि वह आपको कभी महसूस न हो। आपके भीतर बहुत सी ख़ुशी, सौंदर्य, प्रेम और शांति भी है। लेकिन ये सब पीड़ा के दूसरी तरफ़ रहते हैं। पीड़ा के दूसरी ओर आनंद है। दूसरी तरफ़ मुक्ति है। पीड़ा की उस पर्त के दूसरी ओर आपकी सच्ची महानता छिपी हुई है। दूसरी ओर जाने के लिए आपको इस पीड़ा को स्वीकार करना पड़ेगा। सिर्फ़ इतना मान लीजिए कि वह अंदर है और आप उसे महसूस करने जा रहे हैं। इसे स्वीकार कर लीजिए कि यदि आप शांत हो जाएँगे तो वह पीड़ा आपकी चेतना के सामने एक बार प्रकट होगी और फिर बाहर निकल जाएगी। हमेशा ऐसा ही होता है।

कभी–कभी आप पाएँगे कि पीड़ा के समय अंदर गर्म–सा एहसास होता है। वास्तव में, जब आप पीड़ा की ऊर्जा में होते हैं तो आपको अपने हृदय में भयंकर जलन महसूस होती है। यह आपके हृदय से शुद्ध हो रही पीड़ा है। इस जलन का आनंद लेना सीखिए। इसे योगाग्नि कहते हैं। यह आनंदप्रद नहीं लगती लेकिन आप धीरे–धीरे इसका आनंद लेना सीख जाएँगे क्योंकि यह आपको मुक्त कर रही है।सच्चाई यह है कि पीड़ा ही मुक्ति की कीमत है। जिस क्षण आप यह क़ीमत चुकाने के लिए तैयार हो जाएँगे, आपका भय समाप्त हो जाएगा। जैसे ही यह भय समाप्त होगा, तो आप बिना किसी डर के जीवन की समस्त परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम हो जाएँगे।

कभी–कभी आपको कुछ ऐसे गहरे अनुभव होंगे जो अंदर की तेज़ पीड़ा को उभारेंगे। अगर यह आपके अंदर है तो यह ज़रूर उभरेगा। अगर आप समझदार हैं तो इसे यूं ही छोड़ देंगे और इससे बचने के लिए अपना जीवन बदलने की कोशिश नहीं करेंगे। आप शांत रहकर उसे बाहर निकलने की जगह देंगे और उस जलन को महसूस करेंगे। आप इसे अपने अंदर दबाकर नहीं रखना चाहेंगे। प्रेम और आज़ादी को अनुभव करने, ईश्वर को अपने अंदर महसूस करने के लिए यह सारा दबा हुआ दर्द बाहर निकलना ज़रूरी है। यही वह भीतरी कार्य है जो आध्यात्मिकता को सच करने के लिए आवश्यक है। आध्यात्मिक विकास उसी पल शुरू होता है जिस पल आप सजग होकर अपनी मुक्ति की क़ीमत चुकाने के लिए तैयार हो जाते हैं। आपको हर समय, हर परिस्थिति में पीड़ा के दौरान जागरूक रहने और अपने हृदय को शांत रखने के लिए तत्पर रहना चाहिए।

ध्यान रहे, अगर आप किसी बात को दबा लेंगे तो शेष पूरा जीवन आप उस बात के प्रति संवेदनशील बने रहेंगे। चूंकि आपने उसे अपने अंदर दबा लिया इसलिए आपको डर लगता रहेगा कि कहीं वह बात दोबारा न उठ जाए। परंतु दबाने के बजाय अगर आप हृदय को खुला रहने देंगे तो वह आराम से बाहर निकल जाएगी। शांत रहने से, आपके अंदर रुकी हुई ऊर्जा सहज रूप से बाहर निकल जाएगी और फिर वह दोबारा आपको परेशान नहीं करेगी।

आध्यात्मिकता का यही मूल है। जब आप पीड़ा को अपने अंदर से सहज भाव से निकल जाने देते हैं तो मुक्ति आसान हो जाती है। यह संसार आपको फिर कभी परेशान

नहीं कर पाएगा क्योंकि जो ज़्यादा से ज़्यादा बुरा काम हो सकता है वह यह है कि संसार आपके भीतर दबे हुए दर्द को चोट पहुँचाएगा। अगर आप इसकी परवाह नहीं करेंगे और स्वयं से नहीं डरेंगे तो आप मुक्त हो जाएँगे। ऐसे में आप पहले से ज़्यादा जीवंत होकर इस संसार में रह सकेंगे। आपको हर चीज़ ज़्यादा गहराई से महसूस होगी। आपको सचमुच अपने भीतर सुंदर अनुभव होने लगेंगे। अंत में आपको समझ आ जाएगा कि इस भय और पीड़ा के पीछे प्रेम का सागर छिपा हुआ है। यह शक्ति अंदर से आपके हृदय का पोषण करेगी। समय के साथ, इस सुंदर ताक़तवर शक्ति के साथ आपका एक मज़बूत निजी संबंध बन जाएगा। यह अंदरूनी पीड़ा और परेशानी के साथ आपके मौजूदा संबंध की जगह ले लेगा। अब आपका जीवन प्रेम और शांति के साथ चलेगा। पीड़ा की पर्त को पार करने के बाद, अंत में आप अपने मन के बंधन से मुक्त हो जाएँगे।

भाग–**IV**

पार जाना

12

दीवारें गिराना

भीतरी विकास के दौरान, आप अंदर से शांत होने लगते हैं। जैसे-जैसे आप अपने ही भीतर स्थापित होते हैं, यह स्वाभाविक रूप से होने लगता है। तब आपको एहसास होता है कि हालांकि आप शुरू से वहीं स्थित थे, आपकी चेतना को भटकाने वाले विचारों, भावों और संवेदनाओं के निरंतर अवरोध आपके ऊपर हावी हो गए थे। आपको यह भी समझ में आने लगेगा कि आप इन सब परेशानियों से परे जा सकते हैं। आप जितना ज़्यादा साक्षी चेतना के स्थान पर बैठेंगे, उतना ही अधिक आपको यह महसूस होगा कि जो कुछ आप देख रहे हैं चूंकि आप पूरी तरह उससे अप्रभावित हैं, मन द्वारा आपकी चेतना पर उस जादुई पकड़ से अलग हो जाने का कोई तो रास्ता अवश्य होगा। उस बंधन से निकलने का कोई तो तरीका ज़रूर होगा।

पूर्ण आज़ादी की यह भीतरी खोज पारंपरिक रूप से अति प्रयुक्त और प्राय: ग़लत अर्थ में समझे गए शब्द से दर्शायी जाती है : “बोध” । समस्या यह है कि बोध के विषय में हमारे विचार हमारे निजी अनुभवों अथवा हमारी सीमित अवधारणात्मक समझ पर आधारित हैं। चूंकि अधिकतर लोगों को इस क्षेत्र का कोई अनुभव नहीं होता, बोध की इस अवस्था का मज़ाक उड़ाया जाता है या फिर इसे ऐसी रहस्यमय अवस्था के रूप में देखा जाता है जो लगभग किसी को सुलभ नहीं है। यह कहना बेहतर है कि बोध के विषय में अधिकतर लोग निश्चित तौर पर जानते हैं कि वे लोग यहाँ तक नहीं पहुँच पाए हैं।

हालांकि यह समझने के बाद कि विचार, भाव और संवेदी वस्तुएँ आपकी चेतना के सामने से गुज़रती हैं, यह प्रश्न उठना उचित है कि क्या आपकी चेतना को इस अनुभव तक सीमित रहना चाहिए। अगर चेतना अपना ध्यान आपके निजी विचारों, निजी भावनाओं और आपके संवेदना से हटा ले तो क्या होगा? क्या आप अपने व्यक्तिगत अहम् के बंधन से मुक्त हो जाएँगे और उसके पार खोज करने के लिए स्वतंत्र हो जाएँगे? वैसे, आपकी चेतना इस व्यक्तिगत अहम् के बंधन में बँधी कैसे थी? इन प्रश्नों का उत्तर खोजने के प्रयास से जुड़ी समस्या यह है कि इसके लिए चर्चा होनी चाहिए कि मस्तिष्क की सीमाओं के पार क्या है। हम जिस मानसिक ढाँचे को प्रयोग करने के अभ्यस्त हैं, निश्चित ही, उसके भीतर से इस चर्चा को शुरू करना बहुत मुश्किल है। इसलिए, हम इस उन्मुक्त अवस्था को जानने की शुरुआत एक दृष्टांत से करेंगे। जिस प्रकार प्लेटो ने 360 ई . पू . में “गुफ़ा की कथा” नामक वार्तालाप का प्रयोग किया था, उसी तरह हम भी एक बहुत विशेष घर के लिए एक लघु कथा का प्रयोग करेंगे।

कल्पना कीजिए कि आप एक खुले मैदान में हैं जहाँ हर समय धूप खिली रहती है। वह भरपूर रोशनी और खुलेपन वाला बहुत सुंदर स्थान था। वह इतना सुंदर था कि आपने वहीं रहने का निर्णय लिया। आपने वह ज़मीन खरीद ली और उस विशाल मैदान के बीच में आपने अपने सपनों के घर की रूपरेखा बनानी शुरू कर दी। आपने मकान की बहुत गहरी नींव रखी क्योंकि आप चाहते थे कि घर बहुत मज़बूत बने और लंबे समय तक टिका रहे। आपने टूट-फूट और पानी रिसने की समस्या से बचने के लिए पत्थर का घर बनवाया। घर को पारिस्थितिक रूप से अच्छा बनाने के लिए आपने उसमें बहुत कम खिड़कियाँ लगवाई और छत में बहुत-से बड़े छज्जे बनवाए। खिड़कियाँ लग जाने के बाद जब घर बनकर तैयार हो गया तो आपने देखा कि वह अंदर से बहुत गर्म हो जाता था। इसके लिए आपने बहुत अच्छे दरवाज़े लगवाए जो न सिर्फ़ धूप और गर्मी को बाहर परावर्तित कर देते थे बल्कि सुरक्षा के लिए उनपर ताला भी लगाया जा सकता था। वह घर बहुत बड़ा था और उसमें पूरी आत्मनिर्भरता के लिए पर्याप्त साधन मौजूद थे। आपने परिचितों के लिए अलग कमरा भी बनवा दिया जिससे घर साफ भी रहता था और आप आराम से अकेले भी रह सकते थे। अकेलापन इसलिए भी चाहिए था क्योंकि आपके इस रुमानी इच्छा में फ़ोन, रेडियो, टीवी या इंटरनेट से दूर रहना शामिल था।

आखिर आपका घर बनकर तैयार हो गया और आप उसमें रहने के लिए बहुत उत्तेजित थे। आपको मैदान का खुलापन और भरपूर रोशनी और वहाँ का प्राकृतिक सौंदर्य बहुत पसंद था। सबसे ज़्यादा आप उस घर पर मोहित थे। आपने उस घर की संरचना में अपने हृदय और आत्मा को लगा दिया था और वह दिखाई दे रहा था – वह सचमुच “आप” का स्वरूप था। वास्तव में समय के साथ, घर के प्रति आसक्ति और बाहर की विचित्र आवाज़ों और दृश्यों के प्रति आपकी असहजता के कारण आपने अपना अधिकांश समय घर के अंदर बिताना शुरू कर दिया। तब आपको इस बात का एहसास हुआ कि पर्दे और तालों से बंद दरवाज़ों के कारण वह किले जैसा लगने लगा था। आपको यह सब ठीक लगता था। शहरी नागरिक होने के नाते लोगों से इतनी दूर पूर्ण एकांत में रहना काफी डरावना महसूस होता था। लेकिन आपने अपने बल पर यह करने का निर्णय लिया था।

इस तरह आपको घर की चारदीवारी में सुरक्षित रूप से रहने की आदत हो गई। आप ख़ुशी-ख़ुशी पढ़ने–लिखने का काम करते रहे जैसा कि आप हमेशा से करना चाहते थे। घर के अंदर रहना सचमुच काफी सुविधाजनक था क्योंकि उसमें मौसम से बचाव के सभी साधन थे और आपको ख़ुशी थी कि आपने घर के अंदर आधुनिक किस्म की रोशनी का भरपूर प्रबंध किया था। विडंबना यह हुई कि आपको वह घर इतना आरामदायक, अच्छा और सुरक्षित लगा कि आपने बाहर के विषय में सोचना ही बंद कर दिया। आख़िर, अंदर का परिवेश आपके लिए जाना – पहचाना , पूर्व अनुमानित और पूरी तरह आपके नियंत्रण में है। बाहर का संसार अंजान, पहले से अनुमान रहित और आपके नियंत्रण से परे था। भीतरी कक्ष की आपकी समझ इस तथ्य से समर्थित थी जब पर्दे और दरवाज़े बंद रहते थे तो वह दीवारों की पेंटिंग के साथ मेल खाते थे और आपने कभी बाहर जाकर उन्हें खोलने का खतरा नहीं लिया। वे इतनी अच्छी तरह बने हुए थे कि दिन हो या रात, लाइट बंद

करने के बाद अंदर पूर्ण अंधकार हो जाता था। चूंकि आपको लाइट बंद करने की आदत नहीं थी, आपका ध्यान तब गया जब उनमें आग लगने लगी। उस समय आपको संकट का अंदाज़ा हुआ : आपके पास बदलने के ऐसे बल्ब नहीं थे जो नई प्रणाली के अनुरूप हों। इसका अर्थ यह हुआ कि अंतिम बल्ब बंद हो जाने के बाद आपके पास अंधकार में रास्ता खोजने के अलावा कोई तरीका नहीं था।

उस दिन के बाद, आपके पास आपात स्थिति में रोशनी के लिए रखी कुछ मोमबत्तियाँ जलाना ही प्रकाश का एकमात्र स्रोत था। लेकिन ये मोमबत्तियाँ भी संख्या में बहुत कम थीं इसलिए आपने उन्हें बहुत सँभालकर रखा था। रोशनी पसंद व्यक्ति होने के कारण आपके लिए यह बहुत मुश्किल समय था। फिर भी यह उतना कठिन नहीं था कि आप अपने घर की सुरक्षा से बाहर निकलकर जाने का साहस कर सकें। अंत में, अंधकार में रहने के बोझ से आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ने लगा। समय के साथ, उस सुंदर रोशनी से भरे मैदान की स्मृति धुँधली हो गई और फिर कभी उसकी याद नहीं आई।

घर को अंदर से रोशन रखने की आपको बहुत चिंता रहने लगी। आपको अंधकार में एक ही रोशनी का पता था, और वह थी उन मोमबत्तियों की रोशनी। अंदर आपको बहुत अकेला महसूस होने लगा। आप हर चीज़ से कट गए और घर के अंदर मिलने वाली सुरक्षा की भावना के अतिरिक्त कुछ भी आरामदायक नहीं रहा। आपको यह भी समझ नहीं आया कि आपको किस बात का डर था; आपको सिर्फ़ इतना ही पता लगा कि आप भयभीत और असहज महसूस कर रहे हैं। आप स्वयं को सँभाल पाने के अलावा कुछ नहीं कर पा रहे थे। रोशनी की कमी के कारण आपने लिखना और पढ़ना भी बंद कर दिया था। भीतर अंधकार था और आप भी उस अंधकार में डूबते जा रहे थे।

एक दिन उस घर की देखभाल करने वाली महिला ने, जो उस सुरक्षित घर में रहने की आपकी तीव्र ज़रूरत को आपके साथ साझा करती थी, आपको गोदाम वाले तहखाने में बुलाया। वहाँ का दृश्य देखकर आप हैरान रह गए। वहाँ आपात टॉर्च की भरपूर सप्लाई उपलब्ध थी जिसे सिर्फ़ हिला देने से चालू किया जा सकता था। उस महिला ने पहले से ही कुछ टॉर्च चालू कर दिए थे और तहखाना पूरी तरह प्रकाशित था। यह आपके जीवन में आया एक महत्वपूर्ण मोड़ था।

आपने अपने घर की चारदीवारी में ही रोशनी, सौंदर्य और प्रसन्नता पैदा करने की कोशिश की थी। आपने हर कमरे को सजाया और सोने जाने तक रोशनी बनाए रखने के लिए प्रयास किए। आपने फिर से पढ़ना-लिखना शुरू कर दिया और ऐसा हुआ कि घर के साथी को आपका लिखा हुआ पढ़ने में अच्छा लगता था। वास्तव में, घर को सिर्फ़ कृत्रिम प्रकाश ने रोशन नहीं किया हुआ था। आप दोनों के दिलों में प्रेम की चिंगारी भी जल उठी थी। कल्पना कीजिए अकेले रहने की अपेक्षा आप दोनों मिलकर कितना अधिक प्रकाश उत्पन्न कर सकते थे। आप दोनों ने सारा समय एक दूसरे के साथ बिताना शुरू कर दिया और फिर आपने शादी भी कर ली। वह सब कुछ बहुत सुंदर था और आपने एक दूसरे की

देखभाल करने की क़सम खाई। आपने घर में प्रेम और प्रकाश को स्थापित करने का निश्चय किया। जिस अंधकार में आप अभी तक रहते थे, उसकी तुलना में यह स्वर्ग जैसा था।

एक दिन आपको अपने पुस्तकालय में एक किताब मिली। उसने आपको आकर्षित किया क्योंकि उसमें "बाहर" मौजूद प्राकृतिक और तेज़ रोशनी का उल्लेख था। उसमें प्रकाश में स्नान करने के बारे में भी बात की गई थी। परंतु उस किताब में आपकी कल्पना से कहीं अधिक रोशनी के बारे में बताया गया था और वह रोशनी किसी ने उत्पन्न नहीं की थी। इसने आपको दुविधा में डाल दिया। आपको सिर्फ़ मोमबत्तियों और टॉर्च के कृत्रिम प्रकाश के विषय में ही पता था। इतना प्रकाश पैदा करना और फिर उसे उसी तरह बनाए रखना कैसे संभव हो सकता था? आपको यह बात समझ में नहीं आई क्योंकि आपको सिर्फ़ वही बात समझ में आती थी जो आपकी जीवनशैली के अनुरूप हो। आप घर के अंदर रहते थे इसलिए आप अंधकार में रहते थे। आपको मिलने वाला प्रकाश सीमित था और उतना ही था जितना आप घर के अंदर पैदा कर पाए थे। आप इतने लंबे समय से अंदर थे कि आपके समस्त आशाएँ, सपने, अवधारणाएँ और विश्वास उस अंधेरे घर के माहौल पर आधारित थे। आपका समूचा संसार उस घर की चारदीवारी के भीतर आपको निर्मित करने तक सीमित था।

जब आपने इस रहस्यमय पुस्तक को आगे पढ़ना जारी रखा तो इसमें बताया गया था कि वास्तव में इस प्राकृतिक प्रकाश में घूमना कैसा लगता है। इसमें ऐसे स्व-दीप्तिमान एवं सर्वव्यापी प्रकाश का उल्लेख था जो हर जगह एक साथ चमक उठता है। यह प्रकाश सभी लोगों पर लगातार व समान रूप से पड़ता है। हालांकि आपके पास इसे समझने का कोई संदर्भगत ढाँचा नहीं था, इसने आपके भीतर तक किसी चीज़ को छू लिया। इसके बाद इस पुस्तक में वास्तविक रूप से बाहर, उस संसार की दीवारों से परे निकलने का उल्लेख किया गया था जो आपने स्वयं अपने लिए रचा है। दरअसल, ऐसा कहा जाता है कि जब तक आप अंधकार से बचने के लिए रचे गए इस संसार से जुड़े व मोहित रहेंगे, तब तक आपको अपने घर की चारदीवारी के बाहर उस प्रचुर प्राकृतिक प्रकाश का एहसास नहीं हो सकता। जब तक आप अपनी बनाई भीतरी वस्तुओं पर इतने निर्भर रहेंगे, तब तक आप बाहर कैसे जा सकेंगे?

इस घर के भीतरी जीवन की उपमा हमारी दुर्दशा के बिलकुल अनुकूल है। हमारी चेतना, अस्तित्व के प्रति हमारी जागरूकता, हमारे अंतर में कहीं भीतर कृत्रिम रूप से बंद किसी ऐसे क्षेत्र में रहती है जो पूरी तरह आज़ाद है। इसकी चार दीवारें हैं, एक फ़र्श है और एक छत है। यह इतना ठोस है कि प्राकृतिक प्रकाश की एक भी किरण भीतर नहीं आ सकती। यदि हम अपने लिए अच्छी परिस्थिति उत्पन्न नहीं कर सकते तो वहाँ अंधकार रहता ही है। इसलिए हम रोज़ सजावट करने में ज़्यादा व्यस्त रहते हैं। ऐसा करने के लिए हम चीज़ों को भीतर लेकर आते हैं और अपने उस घर में थोड़ा-सा प्रकाश लाने का प्रयास करते हैं जिसके भीतर हमने स्वयं को बंद कर लिया है।

यह वही दृश्य है : आप प्राकृतिक प्रकाश से पूरी तरह कटे हुए एक घर में हैं और

यह घर शानदार रोशनी से भरे खुले मैदान में स्थित है। परंतु आपका यह घर किस वस्तु से निर्मित है? इसकी दीवारें किस चीज़ की बनी हुई हैं? वह समस्त प्रकाश को बाहर रोककर आपको अंदर कैसे बंद रख सकती हैं? आपका घर आपके विचारों व भावनाओं से बना हुआ है। इसकी दीवारें आपकी मनोदशा से बनी हुई हैं। यही तो वह घर है। यह सब आपके पिछले अनुभव हैं, आपके विचार तथा भाव हैं; आपकी अवधारणाएँ, मत, विचार, विश्वास, आशाएँ और सपने हैं जो आपने अपने आस-पास जमा किए हैं। आप उन्हें ऊपर व नीचे, सब तरफ़ से साधकर रखते हैं । आपने अपने मस्तिष्क में विशिष्ट विचारों और भावों को जमा करके, उनसे अपना वैचारिक संसार बुन लिया है। यह मानसिक ढाँचा इस घर की बाहरी दीवारों पर पड़ने वाली रोशनी से आपको पूरी तरह अलग करके रखता है। आपके इर्द-गिर्द विचारों की बहुत मोटी मोटी और बंद दैवारें हैं जो उस ढाँचे , के अंदर अंधकार के के कुछ नहीं जाने देतीं । आप अपने विचारों भावों पर ध्यान देने में इतने खोए हुए हैं कि आप कभी इनकी बनाई सीमाओं से बाहर नहीं जाते।

यदि आप देखना चाहते हैं कि ये दीवारें कितना रोकती हैं तो इनकी ओर चलना शुरू कर दीजिए। मान लीजिए कि आपको ऊँचाई से डर लगता है। जब आप छोटे थे तो आप एक बार सीढ़ी से गिर गए थे और यह डर आपके दिमाग़ में रह गया। यह उन दीवारों में से एक है। यदि आपको इसके दीवार होने पर संदेह है तो आइए, आपको इस दीवार के पार जाते हुए देखते हैं। मान लीजिए, कुछ ऐसा होता है जो आपके इस पुराने भय को फिर जगा देता है और आप इसके पार जाने का फैसला कर लेते हैं। आप इसके जितना निकट जाएँगे, आपको उतना ही ज़्यादा वापस लौटने का मन करेगा। अतीत से प्राप्त सूचना ने आपके आस-पास एक सीमा रेखा बना दी है जिससे आप सहज तौर पर बचना चाहते हैं। यह स्वाभाविक है; हम दीवारों के मामले में ऐसा ही करते हैं। चूंकि आप इनसे टकराने से बचना चाहते हैं, ये आपको अपनी परिधि में बाँध लेती हैं। ये आपके लिए कारागार जैसी बन जाती हैं क्योंकि ये आपकी चेतना की सीमाएँ हैं। चूंकि आप इनके पास नहीं जाना चाहते, तो आपको यह पता नहीं लगता कि इनके पार क्या है।

जब आप अपने विचारों और भावनाओं के अवरोध क्षेत्र के निकट पहुँचते हैं तो यह रसातल में जाने जैसा लगता है। आप उस जगह के निकट नहीं जाना चाहते। लेकिन आप वहाँ जा सकते हैं और अगर आप बाहर निकलना चाहते हैं तो आपको वहाँ जाएँगे। आखिर में आपको पता लगेगा कि वास्तव में वहाँ अंधकार नहीं है। दरअसल, उस जगह वह दीवारें हैं जो अनंत प्रकाश को वहाँ प्रवेश करने से रोकती हैं। जब आप रोशनी ढूँढ़ते हैं तो यह एक महत्वपूर्ण भेद है। यदि आपको कोई दीवार दिखाई देती है जो आपको अनंत अंधकार से बचा रही है तो आप वहाँ नहीं जाना चाहेंगे। परंतु आपको कोई दीवार दिखाई देती है जो रोशनी को रोक रही है तो आप वहाँ जाकर उस दीवार को हटाना चाहेंगे। प्राय: ऐसा कहा जाता है कि अनंत प्रकाश को पाने के लिए आपको अँधेरी काली रात गुज़ारनी पड़ती है क्योंकि जिसे हम अंधकार कहते हैं, वह दरअसल प्रकाश में आई बाधा है। आपको इन दीवारों के पार जाना चाहिए।

इन दीवारों के पार जाना मुश्किल नहीं है। हर रोज़, बार-बार बार , जीवन का

प्राकृतिक प्रवाह इन दीवारों से टकराता है और इन्हें तोड़ने की कोशिश करता है। लेकिन बार-बार हम इन दीवारों की रक्षा करते हैं। आपको यह समझना चाहिए कि जब आप अपनी रक्षा करते हैं तो वास्तव में आप इन दीवारों को बचाते हैं। वहाँ बचाने के लिए और कुछ हैं भी नहीं। आपकी आत्मा की चेतना और रहने के लिए बनाए गए उस सीमित घर के सिवाय कुछ नहीं है। आप जिसकी रक्षा कर रहे हैं, वास्तव में यह वही घर है जो आपने अपनी सुरक्षा के लिए बनाया था। आप इसके अंदर छिपे बैठे हैं। यदि कुछ ऐसा होता है जो आपकी मनोदशा की दीवारों को चुनौती देने लगता है, तो आप बहुत ज़्यादा रक्षात्मक हो जाते हैं। आपने अपनी एक अवधारणा बनाई, उसके अंदर घुस गए और अब आप अपने पूरे सामर्थ्य से उस घर की रक्षा कर रहे हैं। लेकिन आपके विचारों की दीवार के सिवाय उस भीतरी घर में और क्या है? जब आप कहते हैं, "मैं एक औरत हूँ और मेरी उम्र पैंतालीस साल है। मैंने जो नाम के व्यक्ति से शादी की और इस स्कूल से अपनी पढ़ाई की . . . " ये सब विचार हैं। आपके विचारों के अलावा, वास्तविक स्थितियाँ अंदर मौजूद नहीं होतीं "लेकिन मैं तो चीयरलीडर थी, और मैं अपनी वरिष्ठ कक्षा की प्रेसीडेंट थी।" यह तीस साल पहले की बात है। अब वे परिस्थितियाँ मौजूद नहीं हैं। लेकिन वे आपके भीतर मौजूद हैं और यही वो दीवारें हैं जिनके अंदर आप रहते हैं।

अगर कोई आपकी अवधारणाओं को चुनौती दे और दीवार में छोटा-सा छेद कर दे तो क्या होगा? अगर कोई आपके मूलभूत विचार को, जिसपर आपकी मनोदशा का घर खड़ा हुआ है, हिला दे तो क्या होगा? कल्पना कीजिए, कोई आपसे कहे कि आपकी उम्र बीस वर्ष है, "एक मिनट रुकिए। वो आपके माता-पिता नहीं हैं। आपको बचपन में गोद लिया गया था। क्या उन्होंने आपको कभी बताया नहीं?" आप हठपूर्वक इसे मानने से इंकार करते हैं लेकिन फिर वह आपको काग़ज़ात दिखाता है। यह आपको भीतर तक हिलाकर रख देता है। सिर्फ़ एक ग़लत विचार और पूरा ढाँचा चरमराकर गिरने लगता है। अपके भीतर सिर्फ़ इतनी-सी बात से ज़बरदस्त डर और हलचल पैदा हो सकती है कि कोई बात आपके अनुकूल नहीं हुई। आप अंदर तक हिल जाते हैं क्योंकि यह आपके उस घर को चुनौती देता है जिसमें आप रह रहे हैं। इसे ठीक करने के लिए, आप तर्क देना शुरू करते हैं : "मुझे पता है कि वे बहुत अच्छे थे। वे बिलकुल मेरे सगे माता-पिता जैसे ही थे। सोचिए कि उन्होंने मेरे जैसे व्यक्ति को गोद लिया और फिर उसे अपने बच्चे की तरह पाला-पोसा पोसा । सच में, जितना मैं समझता था वो उससे भी ज़्यादा अच्छे थे।" आपने दीवार में बने उस छेद को बहुत अच्छे तरीके से ढँक दिया। हम अपनी दीवारों के साथ ऐसा ही करते हैं। हम उन्हें ठोस बनाए रखते हैं किसी को उन्हें हिलाने की अनुमति नहीं होती।

ध्यान दीजिए कि आपने उस दीवार के छेद को अपने विचारों से ढँक दिया। आपने विचारों से उस चीज़ को ढँका जो विचारों की ही बनी हुई थी। हम यही करते हैं। जिस तरह लोग स्वयं को प्रकाश से भरे खुले मैदान में एक अंधेरे घर में बंद कर लेते हैं और फिर थोड़ी-सी रोशनी पाने के लिए संघर्ष करते रहते हैं, उसी तरह हम लोग भी अपनी भीतरी दीवारों के अंदर रहकर एक संसार की रचना करते हैं जो अंदरूनी अंधकार से बेहतर है। हम अपनी दीवारों को अपने अतीत के अनुभवों और भविष्य के सपनों से सजाते हैं। दूसरे

शब्दों में, हम उन्हें अपने विचारों से सजाते हैं। हालांकि जिस तरह घर में बंद उन लोगों के पास अपने ही बनाए कृत्रिम जगत से बाहर निकलकर प्राकृतिक रोशनी के सौंदर्य को देखने की क्षमता होती है, उसी तरह आप भी अपने विचारों से घर से बाहर अनंत में जा सकते हैं। आपकी चेतना आपके अपने सीमित स्थान के बजाय बाहर की विशाल जगह में फैल सकती है। फिर जब आप अपने बनाए उस छोटे-से घर को देखेंगे तो आप यह सोचकर हैरान होंगे कि आप इतने समय तक उसके अंदर क्यों रह रहे थे।

यही बाहर की यात्रा है। सच्ची आज़ादी बहुत पास है; यह दीवार की दूसरी तरफ़ है। बोध बहुत ख़ास होता है। लेकिन असलियत में, व्यक्ति को उसके ऊपर ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए। इसके बजाय, अपने निर्माण की दीवारों पर ध्यान केंद्रित कीजिए जो इस प्रकाश को रोक रही हैं। रोशनी को रोकने वाली दीवारें बनाकर, उसके बाद बोध के लिए प्रयास करने का क्या फ़ायदा? अपनी रोज़ की जीवनशैली के द्वारा ही इन दीवारों को गिराकर बाहर निकला जा सकता है। आप सिर्फ़ अपने इस किले का समर्थन, इसकी देखभाल और रक्षा करना बंद कर दीजिए।

कल्पना कीजिए कि आपके विचारों का घर खरबों तारों के प्रकाश के सागर के बीच खड़ा है। अब कल्पना कीजिए, आपकी चेतना को उस घर के अंधकार के बीच फँसी हुई आपके सीमित अनुभवों की बनावटी रोशनी में जीने के लिए संघर्ष कर रही है। अब कल्पना कीजिए कि घर की दीवारें ढह रही हैं और आपकी चेतना सहज रूप से बाहर निकलकर उस दीप्ति में विस्तारित हो रही है, जो हमेशा थी और अब भी है। अब इस अनुभव को नाम दीजिए – बोध।

13

आगे, बहुत आगे

अंत में, “पार” शब्द में ही आध्यात्मिकता का सही अर्थ छिपा होता है। अपने एकदम मूल अर्थ में, पार जाने का मतलब है अपनी मौजूदा स्थिति से आगे निकल जाना। इसका अर्थ है अपनी वर्तमान स्थिति में न रहना। जब आप लगातार अपने से आगे जाते रहते हैं तो फिर कोई सीमा नहीं रह जाती। सीमाएँ और बंधन सिर्फ़ वहीं होते हैं जहाँ से आप आगे जाना छोड़ देते हैं। अगर आप कभी नहीं रुकते तो आप सीमाओं के पार, बंधनों के पार और प्रतिबंध के भाव के पार चले जाते हैं।

पार सभी दिशाओं में असीमित होता है। अगर आप लेज़र किरण को किसी भी दिशा में फेकेंगे तो वह अनंत दूरी तक चली जाएगी। उसका अंत तभी होता है जब आप उसके लिए एक कृत्रिम सीमा बना देते हैं जिसे वह भेद नहीं पाती। सीमाएँ अनंत आकाश में परिमितता का आभास पैदा करती हैं। चीज़ें परिमित लगती हैं क्योंकि आपकी अवधारणा मानसिक सीमाओं से टकराती है। वास्तव में, सब कुछ अपरिमित है। आप खुद असीम तक जाने वाली चीज़ को एक मील आगे ले जाने की बात करते हैं। यहाँ से एक मील कितना होता है? यह दूरी अनंत के एक अंश से ज़्यादा कुछ नहीं है। किसी तरह की सीमाएँ नहीं हैं। यहाँ सिर्फ़ अनंत ब्रह्मांड मौजूद है

पार जाने के लिए आपको चीज़ों पर लगाई जाने वाली सीमा के पार जाना चाहिए। इसके लिए आपके अंदर तक बदलाव की ज़रूरत है। इस समय आप अपने विश्लेषणात्मक दिमाग़ का प्रयोग करके संसार को वैचारिक इकाइयों में तोड़ रहे हैं। फिर आप उसी दिमाग़ के प्रयोग द्वारा इन विचारों को एकत्रित करके एक दूसरे के साथ विशिष्ट संबंध बना देते हैं। ऐसा आप नियंत्रण की झलक महसूस करने के लिए करते हैं। आपके द्वारा अज्ञात को जानने की लगातार इच्छा इस बात को दर्शाती है। आप स्वयं से कहते हैं, “मेरी कल छुट्टी है, कल बारिश नहीं होनी चाहिए। चूंकि जेनिफर को बाहर घूमना पसंद है , वह मेरे साथ ज़रूर घूमने जाना चाहेगी। अगर मुझे एक दिन और छुट्टी चाहिए होगी तो टॉम मेरी जगह काम करने के लिए मना नहीं करेगा। आख़िर, मैंने भी तो एक बार उसके लिए काम किया था।” आपने सब समझ लिया है। आपको हर बात का, यहाँ तक कि भविष्य का भी, पता है। आपके मत, आपके विचार, आपकी पसंद, आपकी अवधारणाएँ, आपके लक्ष्य और आपके विश्वास, ये सब अनंत को परिमित के स्तर पर लेकर आने के तरीके हैं जहाँ आपको नियंत्रण का भाव महसूस हो सके। चूंकि विश्लेषण करने वाला आपका दिमाग़ अनंत को सँभाल नहीं सकता, इसलिए आपने सीमित विचारों की वैकल्पिक सच्चाई तैयार कर ली जो आपके दिमाग़ में स्थिर रह सके। आपने पूर्ण चीज़ के टुकड़े कर दिए और कुछ टुकड़े

चुनकर उन्हें अपने दिमाग के अंदर किसी ख़ास ढंग से इकट्ठा कर लिया। आपके लिए यही मानसिक मॉडल सच्चाई बन चुका है। अब आपको दिन-रात संसार के साथ संघर्ष करना है ताकि वह आपके इस मॉडल के अनुकूल बन सके और जो भी चीजें इस मॉडल के अनुरूप नहीं बन सकतीं, उन्हें आप बुरा, ग़लत या अनुचित कहने लगते हैं।

अगर कोई बात ऐसी होती है जो आपके दृष्टिकोण को चुनौती देती है तो आप लड़ने लगते हैं। आप रक्षात्मक हो जाते हैं। आप तर्क करते हैं। आप छोटी-छोटी चीज़ों को लेकर परेशान होते हैं और आपको गुस्सा आ जाता है। यह इसलिए होता है क्योंकि वह चीज़ें आपके सच्चाई के मॉडल में ठीक नहीं बैठतीं। अगर आप इस मॉडल के पार जाना चाहते हैं तो आपको इस पर अविश्वास करने का ख़तरा उठाना होगा। अगर आपका मानसिक मॉडल आपको परेशान कर रहा है तो वह सिर्फ़ इसलिए क्योंकि उसमें सच्चाई शामिल नहीं है। आपके पास यह विकल्प है कि आप सच्चाई का विरोध करें अथवा अपने मॉडल की सीमाओं के पार चले जाएँ।

सचमुच अपने मॉडल के पार जाने के लिए आपको पहले यह समझना होगा कि आपने उस मॉडल को बनाया क्यों था। इसे समझने का सबसे आसान तरीका यह जानना है कि अगर यह मॉडल काम न करे तो क्या होगा। क्या आपने कभी समूचे संसार को जीवन के ऐसे मॉडल पर बनाया है जो किसी दूसरे व्यक्ति के व्यवहार अथवा किसी संबंध के स्थायित्व पर टिका हो? अगर हाँ, तो क्या आपने कभी उस नींव को अपने नीचे से हटाने की कोशिश की है? कोई आपका साथ छोड़ देता है। किसी की मृत्यु हो जाती है। कुछ ग़लत हो जाता है। कोई चीज़ आपके मॉडल को अंदर तक हिला देती है। जब ऐसा होता है तो आपके आस-पास के सब लोगों तथा सब चीज़ों के साथ आपके संबंध समेत अपने विषय में आपका दृष्टिकोण चरमराने लगता है। आप घबरा जाते हैं और उसे बचाने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं। आप गिड़गिड़ाते हैं, झगड़ते हैं और अपने संसार को ढहने से बचाने के लिए संघर्ष और कोशिश करते हैं।

एक बार इस तरह का अनुभव होने के बाद, और यह अधिकतर लोगों के साथ होता है। आपको समझ में आता है कि आपका बनाया मॉडल कमज़ोर है। यह पूरा ढाँचा गिर सकता है। यह पूरा मॉडल और सब चीज़ों के बारे में आपके दृष्टिकोण समेत, वह सब चीज़ें जिनके ऊपर यह टिका हुआ है गिर सकती हैं। जब ऐसा होता है तो यह आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण सबक साबित होता है। ऐसे में, आपका सामना उस उद्देश्य से होता है जिसके लिए आपने वह मॉडल बनाया था। असहजता और आत्मविस्मृति की वह अवस्था बहुत भयावह होती है। आप सामान्य धारणा की झलक पाने के लिए कोशिश करते हैं। आप उस समय अपने मानसिक मॉडल को फिर से अपने आस-पास लाने की कोशिश करते हैं ताकि आप दोबारा अपने सामान्य मानसिक विन्यास में लौट सकें।

हालाँकि यह जानने के लिए कि हम क्या कर रहे हैं, सारी दुनिया को गिराना ज़रूरी नहीं है। हम लगातार उसे गिरने से बचाने का प्रयास करते रहते हैं। अगर आप सचमुच यह जानना चाहते हैं कि आप किसी काम को क्यों करते हैं तो उसे करना बंद कर

दीजिए और फिर देखिए कि क्या होता है। मान लीजिए, आप सिगरेट पीते हैं। अगर आप सिगरेट पीना बंद कर देते हैं तो आपको शीघ्र ही उन इच्छाओं का सामना करना पड़ता है जिनके कारण आप सिगरेट पीते हैं। ये इच्छाएँ समस्या के कारण की सबसे बाहरी पर्तें हैं। अगर आप इन इच्छाओं का विरोध करें तो आपको पता लगेगा कि यह क्यों जगती हैं। जो कुछ दिखाई देगा, अगर आप उसके साथ सहज हो जाएँ तो आपको कारण की अगली पर्त नज़र आ जाएगी और फिर अगली पर्त और फिर उससे अगली। इसी तरह, ज़रूरत से ज़्यादा खाने का भी कारण होता है। आप जिस ढंग से कपड़े पहनते हैं, उसका भी कारण है। आपके हर काम का कुछ कारण होता है। अगर आप यह देखना चाहते हैं कि आप कपड़े पहनने या बाल सँवारने पर इतना ध्यान क्यों देते हैं तो एक दिन ऐसा मत कीजिए। एक दिन सुबह उठकर बिखरे हुए बाल लेकर बाहर निकल जाइए और फिर देखिए कि आपके भीतर की ऊर्जाओं के साथ क्या होता है। आपको जो दिखाई देगा, वही उसका कारण होता है ।

आप हमेशा आरामदायक स्थिति में रहना चाहते हैं। आप लोगों, जगहों और चीज़ों से संघर्ष करते रहते हैं ताकि वह आपके मॉडल का समर्थन करते रहें। अगर वे इससे अलग चलते हैं तो आपको असहज महसूस होने लगता है। आपका मस्तिष्क सक्रिय हो जाता है और आपको बताने लगता है कि उन्हें दोबारा अपने अनुसार करने के लिए आपको क्या करना चाहिए। जैसे ही कोई आपकी अपेक्षा के प्रतिकूल बर्ताव करने लगता है, तो आपका मस्तिष्क कहता है, “अब मुझे क्या करना चाहिए? उसने जो किया मैं उसे नज़रअंदाज़ नहीं कर सकता। मैं उससे सीधे बात कर सकता अथवा किसी और व्यक्ति से कह सकता हूँ कि उससे इस विषय में बात करे।“ आपका दिमाग उसे ठीक करने के लिए बोल रहा है और इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं; यह सब वापस आरामदायक स्थिति में लौटने के लिए किया जाता है। यह स्थिति सीमित है। इसके अंदर रहने के सभी प्रयास आपको सीमित रखते हैं। इसके पार जाने का अर्थ है चीज़ों को अपनी नियत सीमाओं में रखने के लिए किए जा रहे प्रयासों को छोड़ देना

जीने के दो तरीके हैं : आप पूरा जीवन आरामदायक स्थिति में रहने के लिए प्रयास करते रहें अथवा आप अपनी मुक्ति के लिए कोशिश कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में, आप अपना पूरा जीवन सब कुछ अपने सीमित मॉडल के अनुरूप बनाने के लिए लगा सकते हैं या फिर आप जीवन को इस सीमित मॉडल से मुक्त करने के लिए समर्पित कर सकते हैं।

इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए, आइए चिड़ियाघर चलते हैं। कल्पना कीजिए आपको बहुत मज़ा आ रहा है लेकिन तभी आपको एक छोटे-से पिंजरे में बाघ दिखाई देता है। आप अचानक यह सोचने लगते हैं कि अगर आपको शेष जीवन इतनी छोटी जगह में बंद रहना पड़े तो कैसा लगेगा। आप यह सोचकर ही डर जाते हैं, लेकिन सच यह है कि आरामदायक स्थिति में रहना भी ऐसे ही पिंजरे में रहने जैसा है। आपका भीतरी पिंजरा आपके शरीर को नहीं बाँधता; यह आपकी चेतना के विस्तार को सीमित कर देता है। चूंकि आप आरामदायक स्थिति के बाहर नहीं जा पाते, तो सही मायने में, आप पिंजरे में ही क़ैद हैं।

ध्यान से देखने पर आप पाएँगे कि आप इस पिंजरे में इसलिए रहना चाहते हैं क्योंकि आप डरते हैं। आप अपनी आरामदायक स्थिति से परिचित हैं, इसके बाहर की दुनिया आपके लिए अंजान है। इसे पूरी तरह समझने के लिए, आप अपने जीवन काल में मिले किसी सबसे डरपोक व्यक्ति के बारे में सोचिए। वह कितना भयभीत रहता है। हर पल वह सोचता रहता है कि कोई उसे नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर रहा है। अगर आप उसे बाघ के उस पिंजरे में बंद हो जाने का प्रस्ताव देंगे तो हो सकता वह उसे स्वीकार कर ले। वह स्वयं को पिंजरे में कैद नहीं मानता। वह उस पिंजरे को सुरक्षित रहने के लिए उपयुक्त समझेगा। जो जगह आपको जेल जैसी लगती है, उसके लिए वह सुरक्षित स्थान है। अगर कोई सुरक्षा सेवा आपके घर में घुसकर सभी दरवाज़ों और खिड़कियों को बंद कर दे तो क्या होगा? अगर उस समय आप घर के अंदर हुए तो क्या आप घबराकर बाहर जाना चाहेंगे, अथवा आप सुरक्षित महसूस करवाने के लिए उन्हें धन्यवाद देंगे?

मनोदशा की सीमाओं के संदर्भ में देखें तो अधिकतर लोग दूसरी वाली प्रतिक्रिया चुनते हैं। वे घर के अंदर रहकर सुरक्षित महसूस करना चाहते हैं। वे यह नहीं कहते, "मुझे यहाँ से बाहर निकालो! मैं यहाँ इस छोटी-सी दुनिया में कैद हो गया हूँ जहाँ सब कुछ किसी ख़ास ढंग से किया जाता है। मुझे इस बात की चिंता करनी पड़ती है कि कौन क्या कर रहा है, मैं कैसा दिखता हूँ और मैंने आज तक क्या कुछ कहा है। मुझे यहाँ से बाहर निकलना है।" बाहर निकलने की इच्छा करने के बजाय वे लोग अपने इस पिंजरे को स्थिर रखना चाहते हैं। अगर कोई चीज़ सुविधाजनक नहीं है, वे स्वयं को बचाने और दोबारा सुरक्षा का भाव पैदा करने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं। अगर आपने कभी ऐसा किया है तो इसका अर्थ है कि आपको अपना पिंजरा अच्छा लगता है। जब भी यह मानसिक पिंजरा खड़खड़ाता है, आप इसे ठीक करने लगते हैं ताकि आप इसमें आराम से रह सकें।

सही अर्थों में आध्यात्मिक तौर पर जागृत होने पर आपको एहसास होता है कि आप पिंजरे में बंद हैं। आप जाग जाते हैं और अपको समझ में आता है कि आप इसके अंदर ठीक से हिल भी नहीं सकते। आप लगातार अपनी आरामदायक स्थिति की चारदीवारी से टकराते रहते हैं। आप लोगों को यह बताने से डरते हैं कि आपको कैसा महसूस होता है। आप इतने संकोची हैं कि आप स्वयं को खुलकर व्यक्त भी नहीं कर पाते। आपको लगता है कि ठीक रहने के लिए आपको हर चीज़ पर हावी रहना पड़ता है।

क्यों? इसका कोई विशेष कारण नहीं है। आपने खुद यह सीमाएँ बनाई हैं। अगर आप इनके भीतर नहीं रहते तो आपको डर लगता है, आपको चोट पहुँचती है और आप भयभीत हो जाते हैं। यही आपका पिंजरा है। जब बाघ अपनी सलाखों से टकराता है तो उसे पिंजरे की सीमा का पता लग जाता है। इसी तरह जब आपका मन किसी बात का विरोध करता है तो आपको भी अपने पिंजरे की सीमा का एहसास हो जाता है। आरामदायक स्थिति की चारदीवारी आपके लिए सलाखें हैं। जैसे ही आप पिंजरे के किनारे तक पहुँचते हैं, यह स्पष्ट तरीके से आपको उसका एहसास दिला देता है।

इस किनारे को एक उदाहरण के ज़रिए समझते हैं। पहले के समय में, यदि कोई

अपना कुत्ता घर के पिछले भाग में रखना चाहता था तो उसे एक बाड़ लगानी पड़ती थी। अब आपको बाड़ लगाने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि आजकल सब कुछ इलैक्ट्रॉनिक है। आप सिर्फ़ कुछ तारों को ज़मीन के नीचे दबा दीजिए और कुत्ते के गले में एक कॉलर डाल दीजिए। कुत्ते सोचता है, "वाह, मैं आज़ाद हूँ! पहले मुझे बाड़े के अंदर रहना पड़ता था। यह तो बहुत बढ़िया है!" निश्चित ही, वह भागता हुआ वहाँ चला जाता है जहाँ उसे नहीं जाना चाहिए और तभी झटका लगता है! वह वापस पीछे कूदकर भौंकने लगता है। क्या हुआ? वहाँ एक अदृश्य सीमारेखा थी और जैसे ही कुत्ता उसके पास पहुँचा, उसे धीमा झटका लगा। उसे चोट पहुँची। कुत्ते को बहुत बुरा लगा और अब वह सीमारेखा के पास जाने से घबराता है। तो देखा आपने, पिंजरा होने के लिए पिंजरे जैसा दिखना ज़रूरी नहीं है। यह पिंजरा आपकी असहजता के भय से भी बना हुआ हो सकता है। अपनी सीमाओं के पास जाने पर आपको असहज और असुरक्षित महसूस हो सकता है। यही आपके पिंजरे की सलाखें हैं। जब तक आप इसके भीतर रहेंगे, आपको यह पता नहीं लगेगा कि इसके दूसरी ओर क्या है। इस पिंजरे की सीमाओं के कारण ही आपको अपना संसार सीमित और अस्थायी लगता है। आपके इस पिंजरे की सीमा के पार अपरिमितता और शाश्वत जगत व्याप्त है।

पार जाने का अर्थ है इस पिंजरे की सीमाओं के पार जाना। पिंजरा होना ही नहीं चाहिए। आत्मा अनंत है। यह कहीं भी विस्तार पाने के लिए आज़ाद है। यह जीवन को अनुभव करने के लिए स्वतंत्र है। यह तभी संभव है अगर आप बिना मानसिक सीमाओं के सच्चाई का सामना करने को तैयार हैं। अगर आपको अब भी रुकावट महसूस होती है और आपको उनके बारे में पता है क्योंकि आप रोज़ उनसे टकराते हैं तो आप निश्चित ही उनके पार जाना चाहते होंगे। अन्यथा आप अपने पिंजरे में ही रहना चाहेंगे। याद रखिए, अपने पिंजरे को सुंदर अनुभवों, मीठी यादों और महान सपनों से सजाने का अर्थ उसके पार जाना नहीं है। पिंजरे को किसी भी अन्य नाम से पुकारा जाए तो भी वह पिंजरा ही रहता है। आपको पार जाने के लिए तत्पर होना चाहिए।

दिन भर में कई बार आप अपने पिंजरे की दीवारों से टकराते हैं। इनसे टकराने पर या तो आप पीछे हट जाते हैं अथवा चीज़ों को बदलने की कोशिश करते हैं ताकि आपको असुविधा न हो। वास्तव में, अपने पिंजरे में रहने के लिए आप अपने मस्तिष्क की चतुराई का प्रयोग करते हैं। दिन-रात आप आरामदायक स्थिति में रहने की योजना बनाते रहते हैं। कभी-कभी आप रात को सो भी नहीं पाते क्योंकि आप यही सोचते रहते हैं कि अपने इस पिंजरे में रहने के लिए आपको क्या करना चाहिए। "मैं क्या करूँ जिससे वह मुझे छोड़कर न जाए? मुझे ऐसा क्या करना चाहिए ताकि उसकी दिलचस्पी किसी और में न हो जाए?" आप यह जानने की कोशिश कर रहे हैं कि अपने पिंजरे के किनारे से टकराने से बचने के लिए आपको क्या करना है।

आइए, कुत्ते वाली बात पर लौटते हैं। चूंकि वह कुत्ता आज़ाद घूमने का अभ्यस्त था, उसे बहुत बुरा लगता है जब उसे बाड़े से बाहर जाने से रोक दिया जाता है। उसके लिए अपनी छोटी-सी जगह से बाहर न निकलने का एकमात्र कारण यह है कि वह किनारे तक

जाने से डरता है। परंतु तब क्या होगा अगर हम एक बहुत बहादुर कुत्ते की बात करें जिसने आज़ाद होने का दृढ़ निश्चय किया हुआ है? कल्पना कीजिए कि कुत्ते ने हिम्मत नहीं हारी है। आप उसे वहीं बैठा पाते हैं जहाँ से उसके कॉलर में कंपन शुरू होती है और वह पीछे नहीं लौटता। हर मिनट वह थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ता जाता है और धीरे-धीरे उस इलेक्ट्रॉनिक बल का आदी होता जाता है। अगर वह आगे बढ़ना जारी रखे तो अंत में वह बाहर निकल जाएगा। उसके अंदर रुके रहने की कोई संभावना नहीं है। चूंकि वह एक कृत्रिम तरह की रोक है, इसलिए अगर वह थोड़ी तकलीफ़ सहन कर लेगा तो वह आज़ाद हो सकता है। उसे सिर्फ़ तैयार रहना होगा और असुविधा को सहने की शक्ति चाहिए। कॉलर उसे कोई चोट नहीं पहुँचा सकती, उससे सिर्फ़ थोड़ी असुविधा होती है। यदि वह अपनी आरामदायक स्थिति से बाहर जाने को तैयार है तो वह जहाँ चाहे, वहाँ आ-जा सकता है।

आपका पिंजरा भी ठीक ऐसा ही है। जब आप किनारे तक पहुँचते हैं तो आपको असुरक्षा, भय, ईर्ष्या तथा संकोच महसूस होता है। आप पीछे हट जाते हैं और अगर आप अधिकतर लोगों के जैसे ही हैं तो आप प्रयास करना बंद कर देंगे।आध्यात्मिकता का आरंभ तब होता है जब आप यह निर्णय लेते हैं कि कोशिश करना बंद नहीं करेंगे। किसी भी स्थिति में, आगे बढ़ने की लगन का ही नाम आध्यात्मिकता है यह अनंत की यात्रा है जो शेष जीवन, हर दिन हर पल स्वयं से आगे बढ़ने पर आधारित है। अगर आप सचमुच आगे बढ़ रहे हैं तो आप हमेशा स्वयं को सीमारेखा से बाहर पाएँगे। आप फिर कभी अपनी आरामदायक स्थिति में नहीं लौट सकते। आध्यात्मिक व्यक्ति को ऐसा लगता है कि वह हमेशा किनारे का विरोध कर रहा है और उसे वहाँ से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जा रहा हैं।

अंत में आप पाएँगे कि अपनी मनोवैज्ञानिक सीमाओं से आगे जाने से आपको कोई नुकसान नहीं पहुँचता। अगर आप किनारे पर खड़े रहकर आगे बढ़ते जाने को तैयार हैं तो आप पार निकल जाएँगे। पहले थोड़ी असुविधा होने पर आप पीछे लौट जाते थे। अब आप शांत रहकर उस जगह से आगे बढ़ जाते हैं। पार जाने के लिए बस यही करना होता है। जिस जगह आप एक मिनट पहले थे, जो कुछ हो उसे सँभालते हुए, वहाँ से आगे बढ़ना है।

क्या आप आगे बढ़ना चाहेंगे? क्या आप किनारे के बिना रहने का एहसास करना चाहते हैं? ऐसी आरामदायक स्थिति की कल्पना कीजिए जो इतनी विस्तृत हो कि चाहे जो हो जाए, आपका पूरा दिन उसमें समा जाए। पूरा दिन बीत जाने पर भी आपका दिमाग़ कुछ न बोले। आप शांत और सहृदयता के साथ अपना दिन बिताते हैं। अगर आप किनारे से टकराते हैं तो भी आपका दिमाग़ शिकायत नहीं करता। महान लोग इसी तरह जीते हैं। जब किसी महान धावक की तरह आपका प्रशिक्षण होता है, और किनारे से टकराते ही आप तुरंत शांत हो जाते हैं, तो सब कुछ ठीक हो जाता है। आपको समझ में आ जाता है। अब आप हमेशा ठीक रहेंगे। अब आपको सीमाएँ कभी परेशान नहीं करेंगी और आपको यह पता है कि उनसे टकराने पर आपको क्या करना है। आप अपनी सीमाओं को पसंद करने लगते हैं क्योंकि वे आपको आज़ादी का मार्ग दिखाती हैं। आपको सिर्फ़ शांत रहकर उनमें प्रवेश कर जाना है। फिर एक दिन, जब आपको बिलकुल उम्मीद नहीं होगी, आप अनंत में पहुँच

जाएँगे। पार जाने का यही अर्थ है।

14

कृत्रिम दृढ़ता से मुक्त होना

मनोदशा के भीतर बहुत जटिलता और कृत्रिमता होती है। यह जगह परस्पर विरोधी शक्तियों से भरी हुई है जो आंतरिक और बाहरी प्रेरकों के कारण लगातार बदलती रहती है। इसके कारण बहुत कम समय में भय, ज़रूरतों और इच्छाओं में बड़े बदलाव होते रहते हैं। इसी कारण बहुत कम लोगों को यह स्पष्ट हो पाता है कि उनके अंदर क्या घट रहा है। एक साथ बहुत कुछ होता है जो हमारे विभिन्न विचारों, भावों और ऊर्जा स्तरों के बीच कारण और प्रभाव के संबंध स्थापित करता है। इसके फलस्वरूप हम इसे जोड़े रखने के लिए संघर्ष करते रहते हैं। परंतु हर चीज़ में बदलाव होता रहता है - आवेश, इच्छाएँ, पसंद, नापसंद, जोश, आलस आदि। भीतर व्यवस्था और नियंत्रण का आभास पैदा करने हेतु ज़रूरी अनुशासन बनाए रखना भी पूर्णकालिक गतिविधि है।

जब आप इन मनोवैज्ञानिक और ऊर्जा संबंधी बदलावों के साथ संघर्ष करते हैं और इनमें खो जाते हैं तो इसका अर्थ है कि आप कष्ट में हैं। हो सकता है, आपको ऐसा न लगे लेकिन वास्तव में आप कष्ट भोग रहे होते हैं। सच तो यह है कि इन सब चीज़ों को सँभालकर रखना अपने आप में कष्टकारी होता है। आपको इसका पता उस समय लगता है जब बाहर की चीज़ें बिखरने लगती हैं। आपकी मनोदशा बेचैन हो जाती है और आपको अपने भीतरी संसार को सँभालने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। परंतु आप किस चीज़ को सँभालना चाहते हैं? आपके भीतर विचार, भाव और ऊर्जा के संचालन संचालन के के कुछ नहीं है है और इनमें से कोई चीज़ ठोस रूप में नहीं होती। यह सब की की तरह तरह हैं जो जो विशाल अंदरूनी आकाश में आते-जाते रहते हैं। परंतु आप इन्हें पकड़े रखते हैं मानो निरंतरता स्थिरता का विकल्प है। बौद्ध धर्म में इसके लिए एक शब्द है : "बंधना।" अंत में, मनोदशा चिपके रहने से अधिक कुछ नहीं है।

इस 'बंधने' को समझने के लिए, हमें पहले यह समझना होगा कि कौन बंधता है। आप जैसे-जैसे भीतर गहराई में उतरते हैं, आपको स्वाभाविक तौर से पता लग जाएगा कि आपका एक अंश ऐसा है जो हमेशा रहता है और कभी नहीं बदलता। यह है आपकी जागरूकता, आपकी चेतना। यही जागरूकता है जो आपके विचारों से अवगत रहती है, जो आपकी भावनाओं के उतार और प्रवाह को अनुभव करती और भौतिक संवेदनाओं को ग्रहण करती है। यह आत्मा का मूल है। आप स्वयं विचार नहीं हैं, आप विचारों के प्रति जागरूक हैं। आप स्वयं भाव नहीं है; आप भावों को महसूस करते हैं। आप स्वयं शरीर नहीं हैं, आप शीशे में देखते हैं और आँखों व कानों से इस संसार को अनुभव करते हैं। आप वह चेतना हैं जो इस बात के प्रति जागरूक है कि आप इन सब भीतरी व बाहरी चीज़ों के प्रति जागरूक

हैं।

अगर आप उस चेतना को जानने का प्रयास करेंगे, जो आपकी जागरूकता का विशुद्ध रूप है, तो आप पाएँगे कि यह किसी विशिष्ट बिंदु पर मौजूद नहीं होती बल्कि यह जागरूकता का ऐसा क्षेत्र है जो किसी विशेष प्रकार की वस्तुओं पर केंद्रित होकर एक बिंदु पर ध्यान लगाती है। आप सिर्फ़ अपनी एक अंगुली को अथवा एक साथ पूरे शरीर को महसूस कर सकते हैं। आप सिर्फ़ एक विचार में भी पूरी तरह खो सकते हैं अथवा आप एक बार में अपने विचारों, भावों, शरीर और अपने आस-पास की चीज़ों के प्रति भी सजग हो सकते हैं। चेतना जागरूकता का ऐसा गतिशील क्षेत्र है जिसमें सिकुड़ने या फैलने की क्षमता है। जब चेतना संकीर्णता के साथ केंद्रित होती है तो यह अपना विस्तार खो देती है। यह विशुद्ध चेतना के क्षेत्र में खुद को अनुभव नहीं कर पाती, यह उन वस्तुओं के साथ अधिक जुड़ जाती है जिन पर इसका ध्यान केंद्रित होता है। जैसा कि हम देख चुके हैं, जब हम किसी फ़िल्म में पूरी तरह डूब जाते हैं तो हमें इस बात का भी ध्यान नहीं रहता कि हम ठंडे, अंधेरे थियेटर में हैं। इस स्थिति में, आप अपने शरीर व आस-पास के वातावरण पर ध्यान न देकर फ़िल्म पर ध्यान दे रहे हैं। आप सचमुच उस अनुभव में खो जाते हैं। इसे आपके जीवन के संपूर्ण अनुभव पर लागू किया जा सकता है। आपका बोध इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी चेतना कहाँ पर केंद्रित है।

परंतु यह कौन निर्धारित करता है कि आप अपनी चेतना कहाँ पर केंद्रित करें? मूल रूप से, यह हर उस बात से निर्धारित हो जाती है जो आपका ध्यान आकर्षित करती है क्योंकि वह बाकि चीज़ों से अलग है। इसे समझने के लिए, कल्पना कीजिए कि आपकी चेतना एक विशाल, ख़ाली भीतरी स्थान को देख रही है। अब यह कल्पना कीजिए कि इस ख़ाली स्थान में से चीज़ों का बिखरा हुआ-सा मंद प्रवाह हो रहा है : एक बिल्ली, एक घोड़ा, एक शब्द, एक रंग या एक विचार। ये सब चीज़ें आपकी चेतना के बीच से होकर बह रही हैं। अब इनमें से किसी एक चीज़ को शेष चीज़ों से अलग रख लीजिए। यह आपको आकर्षित करती है और आपकी चेतना का ध्यान उस ओर चला जाता है। आपको समझ आता है कि आप उस चीज़ पर जितना ज़्यादा ध्यान देते हैं, वह उतना ही धीरे चलती है। अगर आप अपना पूरा ध्यान उसपर लगा देते हैं तो वह बिलकुल रुक जाती है। चेतना का बल, ध्यान लगाकर उस वस्तु को स्थिर कर देता है। मछली पानी में तो तैर सकती है किंतु बर्फ़ में नहीं, जो पानी का ही सघन रूप है। उसी प्रकार केंद्रित चेतना के सामने आते ही मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा भी स्थिर हो जाती है। अन्य वस्तुओं से अलग किसी एक वस्तु पर चेतना को केंद्रित करना अपने आप में 'बंधने' की क्रिया को जन्म देता है। इस बंधने का नतीजा यह होता है कि कुछ चुनिंदा विचार बहुत लंबे समय तक एक जगह रुके रहते हैं और मनोदशा की मूल इकाई का रूप ले लेते हैं।

बंधना सबसे पुरानी क्रियाओं में से एक है। चूंकि कुछ वस्तुएँ चेतना में रहती हैं जबकि शेष बाहर निकल जाती हैं। आपकी जागरूकता उनसे अधिक संबद्ध रहती है। आप लगातार होने वाले भीतरी बदलाव के बीच दिशा नियोजन, संबंध और सुरक्षा का भाव उत्पन्न करने के लिए इनका प्रयोग स्थिर बिंदुओं की तरह करते हैं। दिशा नियोजन की यह

ज़रूरत बाहरी संसार में भी फैली हुई है। हालांकि आप अंदरूनी चीज़ों से चिपके हुए हैं, आप अपने सामने बड़ी संख्या में आने वाली बाहरी वस्तुओं के साथ स्वयं को जोड़ने तथा नियोजन करने के लिए इनका उपयोग करते हैं। इसके बाद आप ऐसे विचार पैदा करते हैं जो इन वस्तुओं को जोड़ते हैं और फिर आप इस पूरे ढाँचे के साथ बंध जाते हैं। आप इस अंदरूनी ढाँचे के साथ इतना ज़्यादा जुड़ जाते हैं कि आप अपना सर्वस्व इसके साथ जोड़ लेते हैं। चूंकि आप इसके साथ चिपके रहते हैं, यह ढाँचा स्थिर रहता है और चूंकि यह स्थिर रहता है, आप बाकी सब चीज़ों से अधिक इसके साथ जुड़े रहते हैं। इसी से मनोदशा का जन्म होता है। ख़ाली दिमाग के विस्तृत क्षेत्र के बीच बहती हुई वस्तुओं से बंधने के कारण ऊपरी दृढ़ता का एक द्वीप तैयार हो जाता है। एक बार आपको कोई ऐसा विचार आ गया जो टिका रहता है, तो आप उसके सहारे अपना समय बिताते हैं। इसके बाद आप जैसे-जैसे अधिक विचारों से बंधते जाते हैं, आप ध्यान केंद्रित करने के लिए एक भीतरी ढाँचा बना लेते हैं। चेतना जितनी ज़्यादा इस मानसिक ढाँचे पर केंद्रित होती है, उतना ही ज़्यादा इसका उपयोग आत्मा की अवधारणा परिभाषित करने में होता है। बंधने से उस ढाँचे के निर्माण के लिए ईंटें और गारा प्राप्त होता है जिससे हम अपनी अवधारणा बनाते हैं। विस्तृत भीतरी स्थान के बीच, विचारों की भाप को छोड़कर किसी अन्य चीज़ को प्रयोग किए बिना, आपने सहारे के लिए सतही दृढ़ता का एक ढाँचा बना लिया।

आप कौन हैं, जो खोए हुए हैं और दोबारा खोजे जाने के लिए अपने बारे में अवधारणा बनाने की कोशिश कर रहे हैं? यह प्रश्न आध्यात्मिकता के सार को दर्शाता है। आपने स्वयं को परिभाषित करने के लिए जो कुछ बनाया है आप उसमें स्वयं को प्राप्त नहीं कर पाएँगे। आप स्वयं ही तो वह ढाँचा बना रहे हैं। आप विचारों और भावों का शानदार संग्रह बना सकते हैं, आप सचमुच सुंदर, अविश्वसनीय, रोचक और गतिशील ढाँचा तैयार कर सकते हैं, किंतु निश्चित यह आप स्वयं नहीं हैं। आपने यह सब किया है। आप खोए, डरे हुए और दुविधा में थे क्योंकि आपकी जागरूकता, आपकी आत्मा की जागरूकता से दूर कहीं और केंद्रित थी। इस घबराहट में, इस खोई हुई अवस्था में, आप सामने से गुज़रते विचारों व भावनाओं के साथ बंध गए। आपने उनका उपयोग ऐसा व्यक्तित्व, ऐसी छवि और ऐसी अवधारणा बनाने के लिए किया जिससे स्वयं को परिभाषित किया जा सके। जागरूकता उन चीज़ों पर टिक गई जिनसे वह अवगत थी और जिन्हें वह अपना घर मानती थी। चूंकि अब आपके पास यह मॉडल है कि आप कौन हैं, यह जानना सरल है कि आपको क्या करना है, निर्णय कैसे लेने हैं और बाहरी संसार के साथ किस प्रकार व्यवहार करना है। अगर आप देख सकें तो आप पाएँगे कि आपका पूरा जीवन उस मॉडल पर आधारित है जो आपने अपने आस-पास बनाया था

इसे थोड़ा और स्पष्ट करते हैं। आप दिमाग़ में विचारों और अवधारणाओं का एक-जैसा सेट बनाए का प्रयास करते हैं जैसे, ”मैं महिला हूँ।” हाँ, यह भी आपके दिमाग का एक विचार है, एक आवधारणा है। आप, जिसने यह विचार बना रखा है, न पुरुष हैं और न ही महिला। आप वह चेतना हैं जो इस विचार को सुनती है और शीशे में महिला का शरीर देखती है। परंतु आप इन विचारों को कसकर पकड़े रखते हैं। आप सोचते हैं, ”मैं महिला हूँ।

मेरी इतनी उम्र है और इस दर्शन के विरुद्ध मेरे ये विचार हैं।” आप अपने मत के आधार पर स्वयं को परिभाषित करते हैं “मैं ईश्वर में विश्वास करता हूँ, या मैं ईश्वर में विश्वास नहीं करता हूँ। शांति और अहिंसा में मेरा भरोसा है, अथवा मैं सर्वश्रेष्ठ की उत्तरजीविता में यकीन रखता हूँ। मैं पूँजीवाद को मानता हूँ, या फिर मैं नव-समाजवाद को मानता हूँ।” आप विचारों के एक समूह को पकड़कर, इसमें से बहुत जटिल संबंधपरक ढाँचा तैयार कर लेते हैं और फिर उस पैकेज को सामने रखते हैं कि आप कौन हैं। परंतु आप यह नहीं हैं। ये सिर्फ़ विचार हैं जिन्हें आपने खुद को परिभाषित करने के प्रयास में आस-पास तैयार किया है। आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि आप भीतर से खोए हुए हैं।

मूल रूप से, आप अपने भीतर स्थिरता और समानता का भाव पैदा करना चाहते हैं। इससे सुरक्षा का कृत्रिम किंतु सुखद एहसास पैदा होता है। आप अपने इर्द-गिर्द लोगों से अपेक्षा करते हैं कि वे भी ऐसा ही करें। आप चाहते हैं कि लोग एक-से रहें ताकि आप उनके व्यवहार का पूर्वानुमान लगा सकें। अगर वे ऐसा नहीं करते तो आप परेशान हो जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनके व्यवहार को लेकर आपका पूर्वानुमान आपके भीतरी मॉडल का हिस्सा बन चुका है। बाहरी जगत से संबंधित विश्वास और अवधारणाओं का रक्षात्मक कवच आपके और लोगों के बीच रोधक का काम करता है। दूसरे लोगों के व्यवहार के विषय में पूर्वाग्रह रखने से आप अधिक सुरक्षित और नियंत्रित महसूस करते हैं। कल्पना कीजिए कि आपको अपनी भीतरी दीवार गिर जाने के बाद कितना डर लगेगा। आपने बिना मानसिक प्रतिरोधक की सुरक्षा के आज तक अपने असली मन के भीतर किसे आने दिया है? किसी को नहीं, स्वयं को भी नहीं!

लोग सिर्फ़ मुखौटे लगाते हैं। वे यहाँ तक भी स्वीकार कर लेते हैं कि उनका एक मुखौटा दूसरे से कुछ अधिक असली है। आप काम पर जाते हैं और वहाँ अपने व्यावसायिक मुखौटे में खो जाते हैं, किंतु जब आप कहते हैं, ”मैं अपने परिवार तथा रिश्तेदारों के पास जा रहा हूँ जहाँ मैं अपने असली रूप में आ सकता हूँ।” तो आपका व्यावसायिक मुखौटा पीछे चला जाता है और शांत सामजिक मुखौटा सामने आ जाता है । परंतु क्या हुआ, जिसने यह मुखौटा थाम थाम था? उसके निकट जाता है। आपका निकट कोई नहीं आ पाता। यह है तथा इतना पीछे पीछे छिपा हुआ हुआ है है कि इसे इसे सँभालना बहुत कठिन है।

हम सब लोग चिपके हुए हैं और ढाँचे बनाते जा रहे हैं। हम में से कुछ लोग इस काम में दूसरों से बेहतर हैं। अधिकतर समाजों में आप बंधने और बनाने में कितने अच्छे हैं, उसके हिसाब से आपको पुरस्कृत किया जाता है। अगर आप इस मॉडल को बिलकुल ठीक से तैयार कर लें और हर बार समान व्यवहार करें, तो आप वास्तव में एक व्यक्ति का ”निर्माण” कर सकते हैं। यदि यह व्यक्ति दूसरों की ज़रूरत व आवश्यकता के अनुसार बन जाए तो आप बहुत सफल एवं लोकप्रिय हो सकते हैं। आप वही व्यक्ति हैं। इसके बीज आपके अंदर बचपन में ही पड़ गए थे, और आपने इस मार्ग को फिर कभी नहीं छोड़ा। किसी व्यक्ति के निर्माण के इस खेल में आप निपुण हो सकते हैं। यदि उस व्यक्ति को, जो आपने निर्मित किया है, अपेक्षित सफलता एवं लोकप्रियता नहीं मिल पाई तो आप अपने विचारों

को उसी अनुसार बदल सकते हैं। इसमें कुछ ग़लत नहीं है। निश्चित ही, सभी ऐसा करते हैं। लेकिन ऐसा करने वाले आप कौन हैं और आप ऐसा क्यों कर रहे हैं?

यह समझना ज़रूरी है कि यह पूरी तरह आपके ऊपर निर्भर नहीं करता कि आप किन विचारों से बंधते हैं अथवा किस तरह का व्यक्ति तैयार करते हैं। समाज इस विषय में बहुत कुछ कहता है। समाज में लगभग हर चीज़ के लिए स्वीकार्य व अस्वीकार्य व्यवहार होता है - कैसे बैठना, कैसे चलना, कैसे बोलना, कपड़े कैसे पहनना और चीज़ों के बारे में कैसे महसूस करना है। समाज इन मानसिक व भावनात्मक ढाँचों को हमारे मन में किस प्रकार डालता है? जब आप अच्छा काम करते हैं तो आपको दुलार किया जाता है तथा आपकी सकारात्मक ढंग से सराहना की जाती है। जब आप अच्छा नहीं करते तो आपको शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक रूप से सज़ा दी जाती है।

सोचिए कि आप लोगों से कितने अच्छे ढंग से व्यवहार करते हैं जब वह आपकी अपेक्षा के अनुरूप कार्य करते हैं। अब सोचिए कि जब वह ऐसा नहीं करते तब आप किस तरह उनसे दूर हो जाते हैं। यहाँ तक कि आपको गुस्सा आता है और आप हिंसक हो जाते हैं। आप क्या कर रहे हैं? आप किसी के दिमाग़ में कोई छवि बनाकर उसके स्वभाव को बदलने की कोशिश कर रहे हैं। आप उनकी मान्यताओं, उनके विचारों और भावों के संग्रह को बदलने का प्रयास कर रहे हैं ताकि अगली बार वह आपकी अपेक्षा के अनुसार ही कार्य करें। वास्तव में, हम लोग प्रतिदिन एक-दूसरे के साथ ऐसा ही करते हैं।

हम अपने साथ ऐसा क्यों होने देते हैं? हम इस बात की इतनी चिंता क्यों करते हैं कि लोग हमारे मुखौटे को स्वीकार करें? यह सब कुछ इस बात पर सिमट जाता है कि हम अपनी अवधारणाओं से क्यों चिपके हुए हैं। अगर आप इनसे बंधना बंद कर दें तो आपको बंधने की प्रवृत्ति का कारण भी समझ में आ जाएगा। अगर आप अपना मुखौटा छोड़ दें और फिर कोई नया मुखौटा न लगाएँ, तो आपके विचार व भाव मुक्त होकर बाहर निकलते जाएँगे। यह बहुत भयावह अनुभव होगा आपको अंदर घबराहट होगी और सहन नहीं हो पाएगा। जब कोई महत्वपूर्ण बाहरी चीज़ भीतरी मॉडल के अनुरूप नहीं हो पाती तो लोग ऐसा ही महसूस करते हैं। मुखौटा काम नहीं करता और टूटने लगता है। जब यह आपको बचा पाने में असमर्थ हो जाता है तो डर और घबराहट होने लगती है। हालांकि, आप पाएँगे कि अगर आप इस डर का सामना करने के लिए तैयार हो जाएँ तो इससे आगे बढ़ने का तरीका है। आप थोड़ा आगे चेतना में लौट सकते हैं जो उसे अनुभव कर रही है और फिर आपको डर लगना बंद हो जाएगा। फिर आपको ऐसी शांति का अनुभव होगा जो पहले कभी नहीं हुआ होगा।

यही बात है जिसे बहुत कम लोग जान पाते हैं : यह बंद हो सकता है। शोर, डर, दुविधा, आंतरिक ऊर्जाओं में निरंतर बदलाव यह सब कुछ बंद हो सकता है। आपने सोचा कि आपको अपनी रक्षा करनी है, इसलिए आपने अपनी ओर आने वाली चीज़ें थाम लीं और छिपने के लिए उनका प्रयोग किया। आपको जो भी मिला आपने उसे पकड़ लिया और दृढ़ता कायम करने के लिए आप उससे बंधने लगे। परंतु आप इन सब चीज़ों को छोड़कर

यह खेल बंद कर सकते है। आपको सिर्फ़ इन्हें छोड़ने और अपने भय का सामना करने का ख़तरा उठाना होगा । फिर आप इससे आगे बढ़ जाएँगे और यह समाप्त हो जाएगा। यह बंद हो जाएगा - कोई संघर्ष बाकी नहीं रहेगा; सिर्फ़ शांति होगी।

यह चीज़ों को पकड़े रखने के संघर्ष से आगे बढ़ने की यात्रा है। बेचैनी की इस अवस्था से गुज़रते हुए, आपकी चेतना ही आपके लिए एकमात्र तसल्ली की बात है। आपको सिर्फ़ इतना ही पता लगेगा कि कुछ बड़े बदलाव हो रहे हैं। आप जान पाएँगे कि कोई दृढ़ता मौजूद नहीं है और फिर आप इस बात के प्रति सहज हो जाएँगे। आप जागरूक हो जाएँगे कि प्रत्येक दिन का हर क्षण अपने आप सामने आ रहा है और उसके ऊपर आपका न कोई नियंत्रण है और न ही आप यह चाहते हैं। आपके पास कोई मान्यताएँ, आशाएँ, सपने, विश्वास और कोई सुरक्षा नहीं है। आपने होने वाली घटनाओं के मानसिक मॉडल बनाना बंद कर दिया है लेकिन जीवन पहले की तरह चल रहा है। आप इसके प्रति जागरूक रहते हुए भी पूरी तरह सहज हैं। एक पल आता है, फिर दूसरा पल और फिर उसका अगला पल। हालांकि हमेशा से यही होता आया है। एक के बाद एक पल आपकी चेतना के सामने से गुज़रता गया है। अंतर सिर्फ़ इतना है कि अब आप उसे देख रहे हैं। आपके भाव और आपका मस्तिष्क इन पलों पर प्रतिक्रिया देते हैं और इसे रोकने के लिए आप कुछ नहीं करते। इसे नियंत्रित करने के लिए आप कुछ नहीं करते। आप सिर्फ़ जीवन को बाहर व भीतर चलने दे रहे हैं।

अगर आप इस यात्रा पर निकलते हैं तो ऐसी अवस्था पर पहुँच जाएँगे जहाँ आप यह समझ पाएँगे कि जीवन के विकास से भय कैसे पैदा होता है। यह स्पष्टता आने पर आप सुरक्षा की शक्तिशाली प्रवृत्ति को अनुभव कर सकेंगे। यह प्रवृत्ति इसलिए मौजूद है क्योंकि सचमुच आपके पास कोई नियंत्रण नहीं है और यह बात आपके लिए सहज नहीं है। अगर आप इससे मुक्त होना चाहते हैं तो आपको अपनी रक्षा किए बिना सिर्फ़ इस भय को देखते रहना है। आपकी सिर्फ़ यह जानने की इच्छा होनी चाहिए अपनी रक्षा करने की ज़रूरत से ही आपका संपूर्ण व्यक्तित्व उत्पन्न होता है। भय से दूर भागने के लिए ही यह मानसिक और भावनात्मक ढाँचा तैयार हुआ था। अब आप और आपकी मनोदशा आमने-सामने खड़े हैं।

अगर आप भीतर तक जाएँगे, तो आप मनोदशा को बनता हुआ भी देख सकते हैं। आपको पता लगेगा कि आप शून्य के मध्य में, ख़ाली अनंत आकाश में हैं और ये सब भीतरी वस्तुएँ तैरती हुई आपकी तरफ़ आ रही हैं। विचार, भाव और सांसारिक अनुभवों की छवियाँ, ये सब आपकी चेतना में प्रवेश कर रहे हैं। आप स्पष्ट देख पाएँगे कि आपकी प्रवृत्ति इस प्रवाह से बचकर इसे नियंत्रित करने की है। लोगों, जगहों और चीज़ों की तैरती हुई छवियों को आगे बढ़कर पकड़ने की आपकी प्रवृत्ति बहुत प्रबल है। अगर आप इन मानसिक छवियों पर ध्यान देंगे तो आपको पता लगेगा कि यह एक ऐसे जटिल ढाँचे का हिस्सा बन जाती हैं जो वहाँ पहले नहीं था। आपको ऐसी घटनाएँ नज़र आएँगी जो उस समय घटी थीं जब आप दस साल के थे और आप आज भी उनसे चिपके हुए हैं। आप पाएँगे कि आप अपनी सभी पुरानी स्मृतियों को व्यवस्थित रूप में जोड़ रहे हैं और यह कह रहे हैं कि यही मैं हूँ। परंतु आप वह घटनाएँ नहीं हैं; आप वह हैं जिसने उन घटनाओं को अनुभव किया है। आप

स्वयं को उन घटनाओं के नाम पर कैसे परिभाषित कर सकते हैं जो आपके साथ हुई हैं? उनके होने से पहले भी तो आपका अस्तित्व था। आप स्वयं ही यह सब कर रहे, देख रहे और अनुभव कर रहे हैं। अपने निर्माण के लिए आपको अनुभवों के साथ चिपके रहने की ज़रूरत नहीं है। यह झुटा रूप है जो आप अंदर बना रहे हैं। यह सिर्फ़ आपके अपने विषय में एक अवधारणा है जिसके पीछे आप छिपते हैं।

ये सब करने के लिए आप कब से वहाँ अंदर छिपे हुए हैं? इस रक्षात्मक मॉडल में किसी भी समय कुछ भी गड़बड़ होती है तो आप उसे दोबारा ठीक करने के लिए तर्क देते और उसका बचाव करते हैं। जब तक आप उस घटना का निपटारा नहीं कर देते या उसे अपने से दूर नहीं कर देते, तब तक आपका दिमाग उससे संघर्ष करता रहता है। लोगों को लगता है कि उनका अस्तित्व दाँव पर लगा हुआ है और वे उसपर दोबारा नियंत्रण पाने के लिए झगड़ते और बहस करते रहते हैं। यह सब इसलिए होता है क्योंकि हम लोगों ने ऐसी जगह दृढ़ता तैयार करने की कोशिश की है जहाँ कुछ नहीं था। अब उसे बचाए रखने के लिए हमें लड़ना पड़ता है। समस्या यह है कि इस तरह कोई रास्ता नहीं निकलता। इस लड़ाई में न शांति है न कोई जीत। आपको रेत के ऊपर घर बनाने के लिए मना किया गया था। वास्तव में, यही असली रेत है। सच्चाई यह है कि आपने ख़ाली जगह पर अपना घर बनाया था। आपने जो कुछ बनाया था, अगर आप उससे चिपके रहेंगे तो आपको लगातार और हमेशा अपना बचाव करना पड़ेगा। आपको असलियत के साथ अपने मान्यतापरक मॉडल का समन्वय स्थापित करने के लिए हर व्यक्ति और हर चीज़ को ठीक करना पड़ेगा। यह निरंतर चलने वाला संघर्ष है।

आध्यात्मिक होकर जीने का आशय है कि इस संघर्ष में हिस्सा नहीं लेना है। इसका मतलब है कि किसी क्षण में होने वाली कोई घटना उस क्षण की होती है। वह आपकी नहीं होती। उनका आपसे कोई संबंध नहीं होता। आपको उन्हें खुद से जोड़कर नहीं देखना चाहिए और उन्हें घटित हो जाने देना चाहिए। घटनाओं को अपने भीतर छवि छोड़ने का अवसर नहीं देना चाहिए। अगर आपको बाद में उनका ध्यान आता है तो उस विचार को छोड़ते जाइए। अगर कोई ऐसी घटना होती है जो आपके मॉडल के अनुसार नहीं है और अगर आपको लगता है कि उसे अनुकूल बनाने के लिए आपको संघर्ष करना या तर्क देना पड़ रहा है तो देखिए कि आप क्या कर रहे हैं। संसार में एक घटना आपके मॉडल के अनुसार नहीं हुई तो उसने आपको भीतर तक परेशान कर दिया है। आपको ध्यान से देखने पर पता लगेगा कि यह आपके मॉडल को तोड़ रहा है। आप ऐसी स्थिति में पहुँच जाएँगे जहाँ आपको यह अच्छा लगेगा क्योंकि आप इस मॉडल को नहीं रखना चाहते। आप इसे पसंद करेंगे क्योंकि अपने मुखौटे को बनाने और फिर उसे मज़बूत करने में आपकी कोई रुचि नहीं है। वास्तव में, आप ऐसी चीज़ें होने देंगे जिनसे आपका मॉडल खराब हो जाए और जो डायनामाइट का काम करके इसे तोड़ दें ताकि आप मुक्त हो सकें। आध्यात्मिक जीवन का यही अर्थ है।

सचमुच आध्यात्मिक होने पर आप दूसरों से पूरी तरह अलग हो जाते हैं। जो सब चाहते हैं, आप उसे नहीं चाहते। दूसरे लोग जिसका विरोध करते हैं, आप उसे स्वीकार कर

लेते हैं। आप चाहते हैं कि आपका मॉडल टूट जाए और आप ऐसे किसी भी भी अनुभव अनुभव का स्वागत करते हैं जो आपको भीतर से परेशान कर सके। किसी दूसरे की कही हुई बात या किए गए काम से आपको परेशानी क्यों होती है? आप ख़ाली आकाश के बीच घूमते हुए एक ग्रह पर जी रहे हैं। आप यहाँ कुछ साल बिताने आए हैं और फिर आपको यहाँ से जाना है। हर बात के लिए चिंतित होकर आप कैसे जिएँगे? ऐसा मत कीजिए। अगर आपको किसी बात से परेशानी होती है तो इसका मतलब यह है कि उसने आपके मॉडल को चोट पहुँचाई है। इसका अर्थ है कि उसने आपके उस झूठे भाग पर चोट की है जो आपने सच्चाई की परिभाषा को नियंत्रित करने के लिए बनाया था। किंतु यदि वह मॉडल ही सच्चाई है तो फिर वह अनुभव-जनित सच्चाई उससे अलग क्यों महसूस हुई? आप अपने दिमाग़ में ऐसा कुछ नहीं बना सकते जिसे सच माना जा सके।

आपको मानसिक परेशानी के साथ सहज होना सीखना होगा। अगर आपका दिमाग़ ज़्यादा सक्रिय हो जाए तो सिर्फ़ उसे देखते रहिए। यदि आपको हृदय में हलचल महसूस हो तो होने दीजिए। अपने उस अंश को खोजने की कोशिश कीजिए जो यह देख पाने में समर्थ है कि आपका मस्तिष्क ज़्यादा सक्रिय हो रहा है और हृदय में हलचल हो रही है। यही अंश असली उपाय है। अपने इस मॉडल को बनाना उपाय नहीं है। भीतर की आज़ादी के लिए द्रष्टा बनना ही एकमात्र तरीका है। आत्मा सिर्फ़ यह देखती है कि मस्तिष्क और भाव खुले रहें और उन्हें बचाए रखने के लिए किसी तरह का संघर्ष नहीं हो रहा है।

निश्चित ही यह पीड़ादायक होगा। मानसिक ढाँचा बनाने का मुख्य कारण इस पीड़ा से बचना था। अगर आप इस ढाँचे को गिर जाने देंगे तो आपको उस पीड़ा को भोगना पड़ेगा जिससे बचने का आप प्रयास कर रहे थे। आपको इस दर्द का सामना करने के लिए तत्पर होना चाहिए। अगर आपको किसी किले में कैद होना पड़े क्योंकि आपको बाहर आने में डर लगता है, ऐसे जब भी आपको अनुभव लेना होगा तो आपको इस डर का सामना करना ही पड़ेगा। यह किला आपकी रक्षा नहीं कर सकता; इसने आपको कैद किया हुआ है। मुक्त होने और जीवन का सही अनुभव करने के लिए आपको बाहर आना होगा। इस रेचन प्रक्रिया से गुज़रकर आप अपनी मनोदशा से मुक्त हो सकते हैं। अपनी मनोदशा को सिर्फ़ देखते रहने से ही यह संभव है। मुक्ति का मार्ग जागरूकता के द्वार निकलता है। अपने अशांत मस्तिष्क को नकारात्मक अनुभव मानना बंद कर दीजिए; सिर्फ़ यह देखिए कि आप शांत हो सकते हैं। जब आपका दिमाग़ अशांत हो तो यह मत पूछिए, ‘मैं इसका क्या करूँ?” बल्कि यह पूछिए, “मैं कौन हूँ जो यह देख रहा है?”

समय के साथ, आप समझ जाएँगे कि जिस केंद्र से आप अशांति को देख रहे हैं, वह अशांत नहीं हो सकता। अगर वह अशांत दिखाई पड़ता है तो ध्यान दीजिए कि इस अशांति को कौन देख रहा है। अंत में यह रुक जाएगी। उसके बाद जिस बीच मस्तिष्क व हृदय अशांति के अंतिम पलों में होंगे, आपको अपने भीतर आराम मिलेगा। जब आप इस अवस्था को प्राप्त कर लेंगे तो समझ में आ जाएगा कि आगे बढ़ने का क्या अर्थ होता है। जागरूकता, जिस बात के प्रति सजग होती है, उससे आगे बढ़ जाती है। जैसे रोशनी उस चीज़ से अलग होती है जिस पर वह पड़ती है, उसी तरह यह भी अलग बात है। आप चेतना हैं और आप

शांत रहकर स्वयं को इससे मुक्त कर सकते हैं।

अगर आप स्थायी शांति, ख़ुशी और आनंद पाना चाहते हैं तो आपको अपने भीतर की अशांति के पार जाना पड़ेगा। आप ऐसे जीवन का अनुभव कर सकते हैं जहाँ आप किसी भी समय अपनी इच्छा से प्रेम की लहरों को अपने भीतर उमड़ता हुआ महसूस कर सकते हैं। यही आपकी आत्मा का स्वरूप है। आपको सिर्फ़ अपनी मनोदशा की दूसरी ओर जाना होगा। ऐसा करने के लिए बंधने की अपनी प्रवृत्ति को छोड़ना पड़ेगा और अपने मस्तिष्क का उपयोग झूठी दृढ़ता बनाने के लिए न करें। यह तय करके कि आपको निरंतर रूप से छोड़ना है, ठीक से इस यात्रा पर जाने का निर्णय कर लीजिए।

यहाँ पहुँचकर, यह यात्रा तेज़ हो जाती है। आपको अपने उस हिस्से का सामना करना पड़ेगा जिसकी मारे डर के जान निकली रहती है। आप देखेंगे कि वह अंश सब कुछ ठीक करने के लिए सदा संघर्ष करता रहा है। अगर आप उस अंश का पोषण न करें, अगर आप बातों को छोड़ते जाएँ और उसे बंधने न दें, तो आप अंत में उस झूठी दृढ़ता से दूर हो जाएँगे। आप यह सब नहीं करते, यह सब अपने आप हो जाता है।

साक्षी बनना ही इसमें से बाहर निकलने का एकमात्र रास्ता है। सिर्फ़ इस बात के प्रति जागरूक रहते हुए कि आप सजग हैं, चीज़ों को छोड़ते जाइए। अगर आपको अंधेरे या निराशा का सामना करना पड़े तो पूछिए, "अंधेरे के प्रति कौन जागरूक है?" इसी तरह आप भीतरी विकास की विभिन्न अवस्थाओं से गुज़रते हैं। बस, छोड़ते जाइए और इस बात के प्रति सजग रहिए कि आप वहाँ मौजूद हैं। जब आप बुरी मनोदशा और अच्छी मनोदशा को भी छोड़ देंगे और आप किसी बात से नहीं चिपकेंगे, तो ऐसी अवस्था तक पहुँच जाएँगे जहाँ आपके पीछे भी सब कुछ खुल जाएगा। अब तक आपने चीज़ों को सिर्फ़ अपने सामने होता देखा है। अब आप अपनी चेतना के केंद्र के पीछे के संसार के प्रति भी सजग हो जाएँगे।

ऐसा नहीं लगता था कि पीछे भी कुछ है। चूंकि आपका पूरा ध्यान अपने सामने से गुज़रते हुए विचारों व भावों का मॉडल बनाने पर केंद्रित था, इसलिए आपको अपने भीतर के विशाल स्थान का पता नहीं था। आपके पीछे पूरा ब्रह्मांड मौजूद है। आप सिर्फ़ उस ओर देख नहीं रहे हैं। अगर आप छोड़ने के लिए तैयार हो जाएँ तो यह ऊर्जा का सागर बनकर आपके सामने आ जाएगा। आप प्रकाश से भर उठेंगे। ऐसी रोशनी से भर जाएँगे जिसमें कोई अंधेरा नहीं है, ऐसी शांति जो हर किस्म की समझ से आगे है। इसके बाद आप इस भीतरी प्रवाह के साथ अपने रोज़मर्रा के जीवन के हर पल से गुज़रेंगे और यह आपका पोषण करेगा, अंतरमन से आपका मार्गदर्शन करेगा। इसके बाद भी आपके अंदरूनी स्थान में विचार, भावनाएँ और अवधारणाएँ तैरती रहेंगी, लेकिन यह आपके अनुभव का बहुत छोटा-सा अंश हैं। आप अपनी आत्मा के भाव से बाहर किसी चीज़ के साथ तादात्म्य स्थापित नहीं करेंगे।

इस अवस्था को एक बार पा लेने के बाद, फिर कभी आपको किसी चीज़ की चिंता करने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। सृजन करने वाली शक्तियाँ आपके अंदर और बाहर दोनों तरफ़ संसार की रचना करेंगी। आप इन सबसे आगे शांति, प्रेम व करुणा में बहने लगेंगे और

फिर भी इसका सम्मान करेंगे। जब आप अपने असली स्वरूप के सार्वभौमिक फैलाव के साथ शांति महसूस करने लगते हैं तो किसी तरह की कृत्रिम दृढ़ता की आवश्यकता नहीं रह जाती।

भाग—**V**

जीवन जीने का ढंग

15

बिना शर्त ख़ुशी पाने का रास्ता

जीवन अपने आप में अध्यात्म का श्रेष्ठ मार्ग है। अगर आपको रोज़मर्रा का जीवन जीवन जीने का का ढंग आ जाए तो तो यह यह आप आप में में मुक्ति का का अनुभव हो सकता है। लेकिन इससे पहले आपको को को सही सही से से देखना होगा वर्ना यह बहुत दुविधाजनक हो सकता है। शुरुआत में, आपको यह समझना होगा कि आपके पास जीवन में एक ही विकल्प होता है और यह आपके व्यवसाय, या इस बात से संबंधित नहीं होता कि आप किससे शादी करते हैं या आप ईश्वर को पाना चाहते हैं। लोग अपने ऊपर इतने सारे विकल्प लाद लेते हैं किंतु आखिर में आप यह सब छोड़कर सिर्फ़ एक मूलभूत निर्णय ले सकते हैं : क्या आप ख़ुश खुश रहना चाहते हैं अथवा आप ख़ुश नहीं रहना रहना चाहते है? यह यह बहुत सीधी बात है है। यह निर्णय लेने के बाद फिर जीवन बिलकुल स्पष्ट हो जाता है।

अधिकतर लोग इस विकल्प को चुनने का साहस नहीं जुटा पाते क्योंकि उन्हें लगता है कि यह उनके बस की बात नहीं है। कोई कह सकता है, “हाँ, निश्चित ही, मैं खुश रहना चाहता हूँ, लेकिन मेरी पत्नी मुझे छोड़कर चली गई।” दूसरे शब्दों में, वह ख़ुश रहना चाहते हैं, लेकिन अगर उनकी पत्नी उन्हें छोड़कर चली जाए, तो वह ऐसा नहीं कर सकते। परंतु प्रश्न यह नहीं था। प्रश्न बहुत सरल था, “आप खुश रहना चाहते हैं या नहीं?" अगर आप इसे सरल ही रहने दें तो आप पाएँगे कि ऐसा सचमुच आपके बस में है। बात सिर्फ़ इतनी है कि आपकी कुछ पसंद और करना नापसंद हैं जो आपके मन में अंदर तक बैठी हुई हैं और वे आपके रास्ते में आती हैं।

मान लीजिए आप भटक गए हैं और आपने कई दिन से खाना नहीं खाया है और अंत में, आपको किसी घर का रास्ता मिल जाता है। आपके अंदर उस घर के दरवाज़े तक जाने की हिम्मत नहीं बची लेकिन आप किसी तरह वहाँ पहुँचकर दरवाज़ा खटखटाते हैं। कोई दरवाज़ा खोलता है और आपकी ओर देखकर कहता है, “हे भगवान! आपकी स्थिति बहुत खराब है! क्या आपको खाने को कुछ चाहिए? आपको क्या पसंद है?" अब सच्चाई यह है कि आपको इस बात की चिंता नहीं है कि वह आपको खाने को क्या देते हैं। आप इस बारे में सोचना भी नहीं चाहते। आप सिर्फ़ एक शब्द कहते हैं, "खाना" । चूंकि यह बोलते समय आप सचमुच यही चाहते हैं, इसलिए इसका संबंध अब आपकी पसंद–नापसंद से नहीं है। यही बात खुशी पर भी लागू होती है। सीधा–सा प्रश्न है, "क्या आप ख़ुश रहना चाहते हैं?" अगर इसका जवाब सचमुच ‘हाँ‘ है तो इसे बिना कुछ समझाते हुए स्पष्ट कहिए। आखिर, इस प्रश्न का सचमुच जो अर्थ है, वह यह है कि “कुछ भी हो, पर क्या आप इस पल के बाद

से अपने शेष जीवन में ख़ुश रहना चाहते हैं?"

अब आपके 'हाँ' कहने के बाद, ऐसा हो सकता है कि आपकी पत्नी आपको छोड़कर चली जाए, या आपके पति बिछुड़ जाएँ, या शेयर बाज़ार नीचे गिर जाए, अथवा रात के समय आपकी गाड़ी किसी हाइवे पर खराब हो जाए। इस क्षण और जीवन के अंतिम क्षण के बीच में यह सब बातें हो सकती हैं। परंतु अगर आप अध्यात्म के श्रेष्ठ मार्ग पर चलना चाहते हैं तो फिर अगर उस सरल प्रश्न का उत्तर 'हाँ' है तो आपको उसके बारे में गंभीर होना चाहिए। इस विषय में कोई अगर–मगर नहीं होना चाहिए। उस प्रश्न का इस बात से कोई संबंध नहीं है कि आपकी खुशी पर आपका बस है या नहीं। निश्चित ही, यह आपके बस में है। दरअसल बात यह है कि जब आप यह कहते हैं कि आप ख़ुश रहना चाहते हैं, तो आपका सचमुच यह तात्पर्य नहीं होता। आप इसके साथ शर्त जोड़ना चाहते हैं। आप कहना चाहते हैं कि अगर ऐसा न हो, यदि वैसा न हो तो आप ख़ुश रह सकते हैं। इसलिए आपको ऐसा लगता है कि यह आपके नियंत्रण से बाहर की बात है। आपके द्वारा बनाई गई कोई भी स्थिति आपकी खुशी को सीमित कर देगी। आप इन चीज़ों को नियंत्रित नहीं कर पाएँगे और इन्हें अपने अनुकूल नहीं बना सकेंगे।

आपको बिना शर्त उत्तर देना है। अगर आप यह निर्णय करते हैं कि आप आज से अपना शेष जीवन ख़ुश रहना चाहते हैं तो आप न सिर्फ़ ख़ुश रह पाएँगे, बल्कि आपको ज्ञान भी प्राप्त हो जाएगा। बिना शर्त प्रसन्न रहना ही जीवन की श्रेष्ठ तकनीक है। आपको संस्कृत सीखने या शास्त्रों का अध्ययन करने की आवश्यकता नहीं है। आपको सन्यास लेने की भी ज़रूरत नहीं है। जब आप ख़ुश रहने का निर्णय लेते हैं तो आपको ऐसा कहते हुए सिर्फ़ गंभीर होना चाहिए। कुछ भी हो जाए, आपको इस विषय में गंभीर ही रहना चाहिए। यह सच्चा आध्यात्मिक मार्ग है और यह ज्ञान प्राप्त करने का संभव, सीधा और निश्चित रास्ता है।

बिना शर्त खुश रहने का निर्णय लेने के बाद, निश्चित ही कुछ ऐसा होगा जो आपको चुनौती देगा। आपकी निष्ठा की यह परीक्षा ही आपके आध्यात्मिक विकास को प्रेरित करती है। वास्तव में, बिना शर्त वाला पहलू ही इसे श्रेष्ठ मार्ग बनाता है। यह बहुत सरल बात है। आपको सिर्फ़ यह निर्णय लेना है कि आप अपनी प्रतिज्ञा तोड़ेंगे या नहीं। जब सब कुछ ठीक–ठाक चल रहा हो तो ख़ुश रहना बहुत आसान होता है। जैसे ही कुछ गड़बड़ होती है, यह उतना आसान नहीं रह जाता। तब आपको यह कहने का मन करता है, "मुझे नहीं पता था कि ऐसा होने वाला है। मुझे नहीं लगा कि मेरा हवाई जहाज़ छूट जाएगा। मैंने नहीं सोचा था कि पार्टी में सैली भी वही पोशाक पहनेगी जो मैंने पहनी हुई थी। मैंने कल्पना भी नहीं की थी कि सिर्फ़ एक घंटे पहले खरीदी मेरी नई गाड़ी में कोई टक्कर मार देगा।" क्या आप सचमुच ख़ुश रहने की अपनी प्रतिज्ञा को सिर्फ इसलिए तोड़ना चाहते हैं क्योंकि ये सब घटनाएँ हो गईं?

ऐसी असंख्य बातें हो सकती हैं जो आपने आज तक नहीं सोची। प्रश्न यह नहीं है कि क्या वह घटनाएँ घट जाएँगी। ये सब तो होता रहेगा। प्रश्न यह है कि इन सब बातों के बावजूद क्या आप ख़ुश रहना चाहते हैं। जीवन का उद्देश्य अपने अनुभवों से सीखना और

उनका आनंद लेना है। आप इस पृथ्वी पर पीड़ा भोगने के लिए नहीं आए हैं। आप दुखी रहकर किसी का भला नहीं कर सकते। अपने दार्शनिक विचारों के बावजूद, यह सच्चाई है कि आपका जन्म हुआ है और आपकी मृत्यु भी होगी। इस बीच के समय में, आपके पास यह विकल्प है कि आप अपने अनुभवों का आनंद लेना चाहते हैं या नहीं। घटनाएँ यह निर्धारित नहीं करतीं कि आप खुश रहेंगे या नहीं। वो तो सिर्फ़ घटनाएँ हैं। यह आपको तय करना है कि आप खुश रहना चाहते हैं या नहीं। आप सिर्फ़ ज़िंदा रहकर खुश रह सकते हैं। इन सब घटनाओं के बावजूद आप ख़ुश रह सकते हैं और फिर अंत में ख़ुशी–ख़ुशी मर भी सकते हैं। अगर आप इस तरह जी सकते हैं तो आपका हृदय इतना उदार और आपकी आत्मा इतनी आज़ाद महसूस करेगी कि आपको लगेगा मानो आप आसमान में उड़ रहे हैं।

यह रास्ता आपको पूर्ण श्रेष्ठता तक ले जाता है क्योंकि आपके अंदर के उस अंश को भीतर से हटना पड़ेगा जो खुश रहने के प्रण के बीच शर्त रखता है। अगर आप ख़ुश रहना चाहते हैं तो आपको भीतर के हिस्से से छुटकारा पाना होगा जो नाटक करके आपको परेशान करता रहता है। यही वह अंश है जो नाख़ुश रहने के लिए कारण खोजता रहता है। आपको निजता के इस भाव से ऊपर उठना होगा और ऐसा करने पर आप आत्मा की उच्च अवस्था को आसानी से प्राप्त कर सकेंगे।

जीवन के अनुभवों का आनंद लेना ही एकमात्र सही कार्य है। आप अनंत आकाश के मध्य में घूमते एक ग्रह पर बैठे हैं। आगे बढ़िए और सच्चाई को जानिए। आप ख़ाली अंतरिक्ष में तैर रहे हैं और यह अनंत काल तक यूं ही चलता रहेगा। अगर आपको यहाँ रहना ही है तो कम–से–कम से – कम खुश रहकर अपने अनुभवों का आनंद लीजिए। वैसे भी एक दिन आपको मरना है। ये सब घटनाएँ भी घटती रहेंगी। आप ख़ुश क्यों नहीं रह सकते? जीवन की घटनाओं से परेशान होकर कुछ नहीं मिलता। इससे संसार में कोई परिवर्तन नहीं आता; सिर्फ़ आपको कष्ट होता है। यदि आप चाहेंगे तो आपको परेशान करने के लिए कोई न कोई हमेशा मौजूद रहेगा।

जीवन का आनंद लेने का यह विकल्प आध्यत्मिक यात्रा में आपको आगे ले जाएगा। वास्तव में यह स्वयं आध्यात्मिक गुरु है। बिना शर्त खुशी के प्रति निष्ठा रखने से आपको वह सब कुछ सीखने को मिलेगा जो आपको अपने व दूसरों के बारे में और जीवन के विषय में जानना चाहिए। आप अपने हृदय, मस्तिष्क और अपने स्वभाव के बारे में सब कुछ जान जाएँगे। परंतु जब आप कहते हैं कि आपको बाकी जीवन खुश रहना है तो आपको यह बात कहते हुए गंभीर होना चाहिए। जब भी आपके भीतर का कोई हिस्सा नाख़ुश होता है तो उसे बाहर निकलने दीजिए। उस स्थिति पर काम कीजिए। अपने हृदय को खुला रखने के लिए अभिकथन बोलिए या कुछ भी कीजिए। अगर आप प्रतिबद्ध हैं तो आपको कोई नहीं रोक सकता। कुछ भी होता रहे, लेकिन आप अनुभव का आनंद ले सकते हैं। अगर कोई आपको लाचार करके एकांत में बंद कर देता है, तो गाँधी की तरह मज़े से रहिए। कुछ भी हो जाए, हमेशा जीवन का आनंद लीजिए।

यह सुनने में कितना भी कठिन लगता हो, इसे न करने का लाभ क्या है? अगर

आप पूरी तरह निर्दोष हैं और कोई आपको ताले में बंद कर देता है, तो भी आप मज़े कर सकते हैं। मज़े न लेकर क्या लाभ मिलेगा? इससे कुछ बदलने वाला नहीं है। अगर आप खुश हैं तो अंत में जीत आपकी होगी। चाहे कुछ भी हो जाए, इस खेल को अपने पक्ष में कर लीजिए।

खुश रहने का तरीका वास्तव में बहुत आसान है। भीतर की ऊर्जाओं को समझने का प्रयास कीजिए। अगर आप भीतर देखें तो आपको पता लगेगा कि जब आप ख़ुश होते हैं तो आपका हृदय खुला रहता है और ऊर्जा आपके भीतर तेज़ी से प्रवाहित होती है। जब आप खुश नहीं होते तो आपका हृदय बंद होने लगता है और भीतर किसी ऊर्जा का एहसास नहीं होता। इसलिए ख़ुश रहने के लिए, अपने हृदय को बंद मत होने दीजिए। कुछ भी हो जाए, चाहे आपकी पत्नी आपको छोड़कर चली जाए या फिर जीवन साथी बिछुड़ जाए, आपका हृदय बंद नहीं होना चाहिए।

ऐसा कोई नियम नहीं है जो यह कहता हो कि हृदय बंद होना चाहिए। स्वयं को कहिए कि चाहे जो हो जाए, खुद को बंद नहीं होने देना है। आपके पास सचमुच यह विकल्प है। जब भी हृदय बंद होने लगे तो सिर्फ़ यह पूछिए कि क्या आप सचमुच ख़ुश नहीं रहना चाहते। आपको यह देखना चाहिए कि आपके भीतर ऐसा क्या है जो यह समझता है कि बंद होने से कुछ फ़ायदा है। ज़रा–सी बात पर आप खुशी का त्याग करने के लिए तैयार हो जाते हैं। आपका दिन बढ़िया बीत रहा था कि किसी ने आपको रास्ते में टोक दिया। इस बात ने आपको परेशान कर दिया और फिर आपका पूरा दिन ऐसे ही बीता। क्यों? खुद से यह प्रश्न पूछने का साहस कीजिए। किसी बात से दिन ख़राब करने से क्या लाभ होगा? इससे कोई फ़ायदा नहीं होता। अगर कोई आपको टोक दे तो उस बात को जाने दीजिए और अपने हृदय को खुला रखिए। अगर आप चाहें तो ऐसा कर सकते हैं।

अगर आप बिना शर्त खुशी के इस मार्ग पर चलते हैं तो आप योग की सभी विभिन्न अवस्थाओं से गुज़र जाएँगे। आपको हर समय जागरूक, केंद्रित और निष्ठावान रहना होगा। जीवन के प्रति ग्रहणशील और उदार रहने के लिए आपको अपने प्रण पर अडिग रहना होगा। किसी ने यह नहीं कहा कि आप ऐसा नहीं कर सकते। सभी महान संतों और गुरुओं ने उदार रहना सिखाया है। उन्होंने बताया कि ईश्वर खुशी है, ईश्वर परमानंद है और ईश्वर ही प्रेम है। अगर आप उदार रहेंगे तो प्रेरणाप्रद ऊर्जा की लहरें आपके हृदय को भर देंगी। आध्यात्मिक क्रियाएँ अपने आप में अंतिम नहीं होतीं। इनका परिणाम आपको तब देखने को मिलता है जब आप उदार होते हुए गहराई में उतर जाते हैं। अगर आप हर समय उदार बने रहना सीख जाएँगे तो आपके साथ महान घटनाएँ घटने लगेंगी। आपको सिर्फ़ अपने हृदय को बंद नहीं होने देना है।

असली बात यह है कि आपको मस्तिष्क को इतना अनुशासित करना होगा कि वह ये बोलकर आपके साथ छल न कर ले कि इस बार बंद होना चल सकता है। अगर आप भूल से फिसल जाएँ तो तुरंत सँभल जाइए। ज्यों ही आप फिसलें, जिस पल आप मुँह खोलें, जिस भी क्षण बंद होकर अपना बचाव करने लगें, तो तुरंत सँभल जाएँ। स्वयं को सँभालिए और

खुद को भरोसा दीजिए कि कुछ भी हो जाए, आप बंद नहीं होना चाहते। दृढ़ रहिए कि आपको शांति और अच्छे जीवन के अलावा कुछ नहीं चाहिए। आप अपनी खुशी को दूसरे लोगों के व्यवहार पर निर्भर नहीं रखना चाहते। यह भी बुरी बात है कि आपकी खुशी आपके अपने व्यवहार पर निर्भर करती है। जब आप इसे दूसरे लोगों के व्यवहार पर निर्भर बना देंगे तो आपके लिए गंभीर समस्या पैदा हो सकती है।

आपके साथ घटनाएँ होती रहेंगी और आपको अंदर से बंद होने की प्रवृत्ति महसूस होती रहेगी। परंतु आपके पास इसका समर्थन करने या न करने का विकल्प मौजूद है। आपका दिमाग़ आपको कहेगा कि जब इस तरह की घटनाएँ होती हैं तो हृदय को खुला और उदार रखना ठीक नहीं है। लेकिन जब आपके पास सीमित समय रह जाए तो दरअसल, जीवन का आनंद न लेना अनुचित है।

अगर आपको यह बात याद रखने में कठिनाई होती है तो ध्यान लगाया कीजिए। ध्यान आपकी चेतना के केंद्र को मज़बूत करता है जिससे आप हर समय इतने जागरूक हो जाते हैं कि आप हृदय को बंद नहीं होने देते। बंद होने की इस प्रवृत्ति को छोड़कर तथा बातों को मन से निकालकर आप हृदय को खुला व उदार रख सकते हैं। जैसे ही आपका हृदय संकुचित होने लगे तो इसे शांत कर लीजिए। आपको हमेशा बाहर से हँसते रहने की ज़रूरत नहीं है; आप भीतर से ख़ुश रह सकते हैं। शिकायत करने के बजाय, अपने सामने वाली घटनाओं का आनंद लीजिए।

बिना शर्त ख़ुश रहना बहुत उच्च मार्ग है और श्रेष्ठ तकनीक है क्योंकि इससे हर समस्या का समाधान हो जाता है। आप ध्यान और मुद्रा जैसी योग प्रणालियाँ सीख सकते हैं, किंतु आप अपने शेष जीवन के साथ क्या करेंगे? बिना शर्त ख़ुश रहना आदर्श तकनीक है क्योंकि आप जीवन में जो भी कर रहे हैं, वह पहले से निर्धारित है – आप स्वयं को छोड़ रहे हैं ताकि आप खुश रह सकें। जहाँ तक आध्यात्मिकता का प्रश्न है, आप बहुत तेज़ी से आगे बढ़ेंगे। जो व्यक्ति हर रोज़ हर पल ऐसा करता है, वह अपने हृदय को शुद्ध होता हुआ देख सकता है क्योंकि वह अपने हृदय में उठने वाली बातों में हिस्सा नहीं लेता। ऐसे लोग अपने मस्तिष्क को भी शुद्ध होता हुआ देख पाते हैं क्योंकि वे अपने दिमाग़ के नाटक में भाग नहीं लेते। भीतर की शक्ति के बारे में कुछ न जानते हुए भी, उनकी शक्ति जागृत हो जाती है। उन्हें ऐसी का एहसास होता है जो इंसानी समझ के परे है। यह मार्ग रोज़मर्रा के जीवन आध्यात्मिक जीवन को सुलझा देता है। ईश्वर की रचना पर प्रसन्न होना ही ईश्वर के प्रति सच्चा तोहफ़ा है।

आपको क्या लगता है कि ईश्वर को खुशदिल लोगों के संग रहना पसंद होगा या दुखी रहने वालों के साथ? यह बताना मुश्किल नहीं है। इस बारे में सोचने के लिए कल्पना कीजिए कि आप ईश्वर हैं। आपने पृथ्वी और दूसरे लोक बनाए ताकि आप खेल सकें तथा अनुभव कर सकें। अब आप मनुष्यों की जाँच करने के लिए नीचे जा रहे हैं। सबसे पहले मिलने वाले व्यक्ति से भगवान पूछते हैं,

“तुम कैसे हो?”

मनुष्य कहता है, “तुम कैसे हो से तुम्हारा क्या मतलब है?”

“मतलब, तुम्हें यहाँ अच्छा लग रहा है?"

"नहीं, मुझे यहाँ अच्छा नहीं लग रहा।"

“क्यों नहीं? क्या हुआ?”

“वह पेड़ पाँच जगह से टेढ़ा है; मैं चाहता हूँ वह सीधा हो जाए। वह व्यक्ति किसी और के साथ घूमने चला गया तथा उस व्यक्ति के फ़ोन का बिल सौ डॉलर आया है। इस व्यक्ति के पास मुझसे अच्छी गाड़ी है और वह आदमी अजीब–से कपड़े पहनता है। यह सब बहुत बेकार है। इसके अतिरिक्त, मेरी नाक बहुत बड़ी है, मेरे कान ज़्यादा छोटे हैं और मेरे पैरों की अंगुलियाँ विचित्र हैं। मैं इनसे खुश नहीं हूँ। मुझे इनमें से कोई बात पसंद नहीं है।”

फिर भगवान कहते हैं, “अच्छा, पशु कैसे हैं?"

“पशु? चींटियाँ और मच्छर काटते हैं, इससे बहुत कष्ट होता है। मैं रात में बाहर नहीं जा सकता क्योंकि ये पशु उस समय बाहर घूमते हैं। वे शोर मचाते तथा हर जगह गंदगी फैलाते हैं और मुझे यह सब पसंद नहीं है।”

क्या आपको लगता है की ईश्वर आपके बातें सुनकर खुश होंगे? वह बोलते हैं, तुम्हें क्या लगता है – मैं शिकायत विभाग हूँ?" उसके बाद ईश्वर कहीं और जाकर किसी दूसरे व्यक्ति से पूछते हैं,

"तुम कैसे हो?"

यह व्यक्ति कहता है, “मैं बहुत ख़ुश हूँ।”

भगवान बोलते हैं, "वाह! अच्छा, तुम्हें यहाँ की चीज़े कैसी लगती हैं?”

“ये बहुत सुंदर हैं। मैं जिस चीज़ को देखता हूँ उसे देखकर मेरे भीतर खुशी की लहर दौड़ जाती है। जब मैं टेढ़े वृक्षों को देखता हूँ तो मुझे बहुत मज़ा आता है। जब कोई चींटी मुझे काटती है तो बहुत हैरानी होती है कि इतनी छोटी–सी चींटी मुझ जैसे विशालकाय जीव को काटने का साहस कर सकती है!”

अब आप सोचिए कि ईश्वर इन दोनों में से किस व्यक्ति के साथ रहना पसंद करेंगे।

योग परंपरा में ईश्वर का एक नाम सच्चिदानंद है – शाश्वत, चेतन आनंद। ईश्वर आनंद है। ईश्वर परम श्रेष्ठ है। अगर आप ईश्वर के निकट जाना चाहते हैं तो खुश रहना सीखिए। आपके साथ कुछ भी हो जाए, लेकिन अगर आप सहज रूप से ख़ुश और केंद्रित रह सकते हैं तो आपको ईश्वर की प्राप्ति हो जाएगी। यह आश्चर्य की बात है। हाँ, आपको खुशी मिल जाएगी, किंतु आपको सचमुच जिस चीज़ की प्राप्ति होगी उसके सामने यह खुशी कुछ भी नहीं है।

एक बार आप इस अग्नि–परीक्षा से होकर गुज़र गए और आपने यह बात मान ली कि कुछ भी हो जाए आप उसे छोड़कर आगे बढ़ जाएँगे, तो हृदय और मस्तिष्क के पर्दे अपने आप गिर जाएँगे। जो चीज़ आपके परे है, उसके साथ आपका आमना–सामना हो जाएगा क्योंकि फिर आपकी कोई ज़रूरत नहीं रह जाएगी। जब अस्थायी और सीमित चीज़ों के साथ चल रहा खेल समाप्त हो जाएगा, तो आपको शाश्वत और अनंत के दर्शन होंगे। इसके बाद, आपकी अवस्था को समझाने के लिए "ख़ुशी" शब्द पर्याप्त नहीं होगा। ऐसी स्थिति में, आनंद, परम सुख, निर्वाण और मुक्ति जैसे शब्दों का प्रयोग किया जाता है। हर्ष का अतिरेक हो जाता है और आपका प्याला छलक जाता है।

यह बहुत सुंदर रास्ता है। खुश रहिए।

16

बाधा रहित आध्यात्मिक मार्ग

व्यक्ति को अपने आध्यात्मिक कार्य को तनाव, समस्या, भय या नाटक रहितजीवन की तरह देखना चाहिए। आध्यात्मिक तौर पर विकसित होने के लिए जीवन का उपयोग ही श्रेष्ठ मार्ग है। तनाव या समस्या का वास्तव में कोई कारण नहीं है तनाव तभी होता है जब आप जीवन की घटनाओं का विरोध करते हैं। अगर आप जीवन को न खुद से दूर धकेल रहे हैं और न ही अपनी तरफ़ खींच रहे हैं तो आपके द्वारा किसी प्रकार का अवरोध उत्पन्न नहीं होता। आप सिर्फ़ मौजूद हैं। इस अवस्था में, आप सिर्फ़ जीवन की घटनाओं को देख रहे और अनुभव कर रहे है। यदि आप जीवन को इस तरह से जीते हैं तो आप पाएँगे कि जीवन को शांति से जिया जा सकता है।

जीवन कितनी अद्भुत प्रक्रिया है – समयऔर स्थान के मध्य से परमाणुओं का प्रवाह। यह हर पल होने वाली शाश्वत घटनाओं की श्रृंखला है जो तत्काल अगले क्षण में घुल जाती है। यदि आप जीवन की इस आश्चर्यजनक शक्ति में बाधा उत्पन्न करते हैं, तो आपके भीतर तनाव होने लगता है जो आपके शरीर, दिमाग़ और आध्यात्मिक हृदय में घुस जाता है।

रोज़मर्रा के जीवन में तनाव और चिंता की प्रवृत्ति होना सामान्य बात है। अगर हम इस प्रवृत्ति को समझना चाहते हैं, तो हमें पहले यह जानना होगा कि हम जीवन को सिर्फ़ जीवन क्यों नहीं रहने देते। हमारे भीतर ऐसा क्या है जिसमें जीवन की सच्चाई का विरोध करने की क्षमता है? अगर आप ध्यान से अपने भीतर देखें तो पाएँगे कि आप स्वयं, आपकी आत्मा, भीतर रहने वाला जीव है, जिसके पास यह शक्ति है। इसे इच्छाशक्ति कहते हैं।

इच्छा ही वह असली शक्ति है जो भीतर से निकलती है। यही आपके हाथ–पैरों को चलाती है। ये अपने आप नहीं हिलते। ये अपने ढंग से इसलिए हिलते हैं क्योंकि आप चाहते हैं कि ऐसा हो। आप इसी इच्छाशक्ति की मदद से विचारों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। अपनी चेतना को शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक क्षेत्रों में केंद्रित करने पर एक शक्ति पैदा होती है, जिससे हम "इच्छा शक्ति" कहते हैं। इस शक्ति का उपयोग आप उस समय करते हैं जब आपको कोई काम करना या नहीं करना होता है। आप असहाय नहीं हैं, आपके पास चीज़ों को प्रभावित करने की क्षमता है।

आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि हम अपनी इच्छाशक्ति की मदद से क्या कुछ कर सकते हैं। हम इस शक्ति का प्रयोग जीवन के प्रवाह के विपरीत करते हैं। यदि हमें कोई

चीज़ नापसंद होती है तो हम उसका विरोध करते हैं। चूंकि हम जिस चीज़ का विरोध कर रहे हैं, वह तो पहले ही हो चुकी है, तो फिर उसका विरोध करने का क्या लाभ? अगर आपका प्रिय मित्र आपसे दूर हो गया है तो यह सही है कि आपको यह बात पसंद नहीं आती। परंतु अनेक वर्षों तक उस घटना का विरोध करने से यह तथ्य बदल नहीं जाता कि आपका मित्र सचमुच आपको छोड़कर दूर चला गया। वह उस स्थिति की सच्चाई को बदल नहीं सकता।

सच कहें तो यह भी कहना ठीक नहीं है कि हम वास्तविक स्थिति का विरोध कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई व्यक्ति ऐसी बात कहता है जो हमें पसंद नहीं है, तो निश्चय ही विरोध करने से हम उसे वह बात कहने से रोक नहीं सकते। हम दरअसल उस घटना के अनुभव का विरोध करते हैं। हम नहीं चाहते कि वह घटना हमें भीतर से प्रभावित करे। हमें पता है कि उससे मानसिक और भावनात्मक प्रभाव पड़ेगा जो हमारे अनुकूल नहीं होगा। इसलिए हम उस घटना के प्रभाव के विरुद्ध अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग करते हैं ताकि हम अपने हृदय और मस्तिष्क पर उसका असर होने से रोक सकें। दूसरे शब्दों में, किसी घटना का अनुभव हमारे संवेदी विचार को नहीं रोकता। इस घटना को ऊर्जा के स्तर पर मनोदशा से भी होकर गुज़रना पड़ता है। इस प्रक्रिया को हम रोज़ अनुभव करते हैं। प्रारंभिक संवेदी विचार हमारी मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा – स्रोतों को छूता है जिससे ऊर्जा में हलचल होती है। ये हलचल हमारी मनोदशा में से उसी तरह गुज़रती है जिस तरह पानी में तरंगें उठती हैं। आश्चर्य की बात यह है कि आपके भीतर इस हलचल को रोकने की क्षमता है। इच्छा–शक्ति के उपयोग से ऊर्जा के स्थानांतरण को रोका जा सकता है और इसी से तनाव पैदा होता है। एक अनुभव या एक विचार अथवा एक भाव से संघर्ष करते हुए आपको थकान हो सकती है। आपको यह बात अच्छी तरह पता भी है।

अंत में आप पाएँगे कि इस विरोध से ऊर्जा का ज़बरदस्त क्षय होता है। सच यह है कि आप सामान्य तौर पर, अपनी इच्छा को दो में से एक चीज़ के लिए प्रयोग करते हैं : एक, जो पहले ही हो चुका है और दूसरा, जो अभी तक नहीं हुआ है। आप भीतर बैठकर अतीत की छवियों अथवा भविष्य के विचारों का विरोध करते रहते हैं। सोच कर देखिए कि जो हो चुका है, उसका विरोध करके आप कितनी ऊर्जा बर्बाद करते हैं। चूंकि वह घटना पहले ही घट चुकी है, तो आप दरअसल, उस घटना का नहीं बल्कि अपना ही विरोध कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त, कल्पना कीजिए कि जो होने वाला है, उसके विषय में सोचकर कितनी ऊर्जा बर्बाद होती है। अधिकांश बातें, जिनके बारे में आप सोचते रहते हैं, वास्तव में कभी नहीं होतीं। उनके बारे में सोचकर आप सिर्फ अपनी ऊर्जा को नष्ट करते हैं।

आप किस तरह अपनी ऊर्जा के प्रवाह को सँभालते हैं, इस बात का आपके जीवन पर गहरा असर पड़ता है । अगर आप अपनी ऊर्जा किसी ऐसी घटना के विरुद्ध लगाते हैं जो पहले ही घट चुकी है, तो यह शांत तालाब में पत्ता गिरने से उठी तरंगों को रोकने जैसा है। आप जो भी करते हैं, उससे काफ़ी मात्रा में अशांति पैदा होती है। जब आप विरोध करते हैं तो ऊर्जा के पास कहीं और जाने की जगह नहीं रह जाती। वह आपके मन में कहीं अटक जाती है और गंभीर रूप से आपको प्रभावित करती है। यह आपके हृदय के ऊर्जा प्रवाह को

अवरुद्ध कर देती है जिसके कारण आपको बंद–बंद और नीरसता महसूस होने लगती है। ठीक ऐसा ही तब होता है जब कोई बात आपके दिमाग़ पर हावी हो जाती है या आपके लिए असहनीय हो जाती है।

मनुष्य के लिए यही संकट है। जो घटनाएँ हो चुकी हैं, हम उनकी ऊर्जा का विरोध करके उसे अपने भीतर रोक लेते हैं। जब आज की घटनाओं से हमारा सामना होता है तो हम न उन्हें ग्रहण करने के लिए तैयार होते हैं और न ही उन्हें सहन कर पाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम अतीत की ऊर्जाओं से जूझ रहे होते हैं। समय के साथ, ऊर्जाएँ इतनी मात्रा में इकट्ठी हो जाती हैं कि इस अवरोध के कारण विस्फोट होने अथवा निराशा की स्थिति पैदा हो जाती है। बुरी तरह थकने या टूट जाने का यही अर्थ होता है।

इस तरह थकने का कोई कारण नहीं है। विस्फोट या हताशा का भी कोई कारण नहीं है। यदि आप इस ऊर्जा को अपने भीतर इकट्ठा न होने दें, और दिन के हर पल को गुज़र जाने दें तो आप हर क्षण इतने तरो–ताज़ा रहेंगे जैसे आप तनाव–मुक्त छुट्टिया के दौरान रहते हैं। हमें जीवन की घटनाओं के कारण तनाव या समस्या नहीं होती। चूंकि सारी समस्या जीवन की सच्चाई का विरोध करने के लिए इच्छा के उपयोग से पैदा होती है, इसका हल भी बहुत सीधा है – विरोध करना बंद कर दीजिए। अगर आप किसी बात का विरोध करते हैं, तो कम–से–कम – उस विरोध का कोई तर्कसंगत कारण होना चाहिए, अन्यथा आपकी मूल्यवान ऊर्जा नष्ट हो जाती है।

आपके अंदर विरोध की प्रक्रिया को जाँचने की इच्छा होनी चाहिए। विरोध करने के लिए आपको सबसे पहले यह तय करना होगा कि कोई ऐसी चीज़ है जो आपको पसंद नहीं है। दिन भर में बहुत–सी घटनाएँ होती हैं। आपने विरोध के लिए इसी घटना को क्यों चुना? आपके अंदर ऐसा कुछ होना चाहिए जिसके आधार पर आप यह तय कर सकें कि कब आपको किसी घटना को होने देना है और कब आपको इच्छाशक्ति के प्रयोग से उसे दूर धकेल देना है या उससे बंध जाना है। ऐसी असंख्य चीज़े हैं जो आपको बिलकुल परेशान नहीं करतीं। आप प्रतिदिन गाड़ी चलाकर काम पर जाते हैं किंतु रास्ते के पेड़ या इमारतों पर कोई ध्यान नहीं देते। सड़क पर बनी सफेद लकीरों से आपको कोई परेशानी नहीं होती। आप उन्हें देखते हैं और फिरउन्हें पार कर जाते हैं। यद्यपि, यह लकीरें सबके लिए ऐसी ही होती हैं किंतु कल्पना मत कीजिए। अगर ये लकीरें टेढ़ी हो जाएँ तो, जो व्यक्ति अपनी आजीविका के लिए सड़क पर उन लकीरों को पेंट करता है, उसके लिए यह बहुत परेशानी की बात हो सकती है। हो सकता है, वह इनसे इतना परेशान हो जाए कि उस सड़क से जाने के लिए ही मना कर दे। यह स्पष्ट है कि हम सब लोग एक–सी बात का विरोध नहीं करते और न ही हमारी परेशानियाँ एक–सी हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चीज़ों के अथवा उनके प्रभाव के संबंध में हम सबके एक–से विचार नहीं होते।

अगर आप तनाव को समझना चाहते हैं तो पहले यह समझना कि चीज़े कैसी होनी चाहिए, इस विषय में हमारे दिमाग़ में कुछ पूर्वाग्रह होते हैं। इन्हीं पूर्वाग्रहों के आधार पर आप अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग करके जो हो चुका है, उसका विरोध करते हैं। आपको ये

पूर्वाग्रह कहाँ से प्राप्त हुए? मान लीजिए, अज़ेलिया को खिलते देखना आपको थका देता है। निश्चय ही, अधिकतर लोगों के साथ ऐसा नहीं होता। आपको इससे परेशानी क्यों होती है? हमें सिर्फ़ यह जानना है कि आपकी एक मित्र थी जिसके घर में अज़ेलिया के पौधे थे और जिस मौसम में अज़ेलिया खिलता है, उसी समय उसने आपसे संबंध तोड़ लिया। अब जब कभी आप अज़ेलिया को खिलते देखते हैं तो आपको दुख होता है। आप उनके नज़दीक भी नहीं जाना चाहते, उनसे आपको बहुत परेशानी होती है।

हमारे जीवन की ये व्यक्तिगत घटनाएँ हमारे दिल और दिमाग़ पर अपनी छाप छोड़ जाती हैं। इन्हीं निशानों के आधार पर हम इनके प्रति विरोध या लगाव की इच्छा व्यक्त करते हैं। इससे ज़्यादा इसका प्रभाव नहीं होता। ये घटनाएँ आपके बचपन में विभिन्न मौकों पर घटी होंगी। कभी भी घटी हों, लेकिन ये आपके भीतर अपना प्रभाव छोड़ देती हैं। आप अतीत के इन प्रभावों के चलते वर्तमान की घटनाओं का भी विरोध करने लगते हैं। इससे आपके भीतर तनाव, हलचल, संघर्ष और पीड़ा होती है। आप इस बात को नहीं समझते और अतीत की घटनाओं द्वारा अपना जीवन नियंत्रित होने देते हैं। इन्हें सच मानकर, आप इनका विरोध करते हैं या इनसे लगाव रखते हुए अपना दिल और आत्मा इनमें उलझा लेते हैं। हालांकि, सचमुच इस प्रक्रिया का कोई मतलब नहीं है। यह आपका जीवन नष्ट कर देती है।

ऐसा करने के बजाय आपको चाहिए कि आप इन घटनाओं और इनसे पैदा होने वाले तनाव को भूल जाएँ। ऐसा करने के लिए आपको जागरूक होने की ज़रूरत है। आपको ध्यान से अपनी मानसिक आवाज़ को सुनना पड़ेगा जो आपको विरोध करने के लिए कहती है। यह सचमुच आपके ऊपर हुक्म चलाती है : “उसने जो कहा, वह मुझे अच्छा नहीं लगा। इसे ठीक करो।” यह आपको सलाह देती है और चीज़ों का विरोध करके आपको दुनिया से लड़ने के लिए उकसाती है। आप इसकी बात क्यों सुनते हैं? जो होता है, उसे अगले पल तक साथ ले जाने के बजाय, होने दीजिए और अपने आध्यात्मिक मार्ग को इसके लिएतैयार कीजिए। इसका अर्थ यह नहीं है कि जो हो रहा है, उससे निपटना नहीं है। उसे आप खुशी से सँभालिए लेकिन उससे पहले उस ऊर्जा को अपने पार जाने दीजिए। यदि आप ऐसा नहीं करते, तो आप वर्तमान घटना से नहीं निपट रहे, बल्कि अतीत की ऊर्जा को सँभालने में लगे हैं। ऐसे में, स्पष्टता नहीं, बल्कि भीतरी तनाव और अवरोध पैदा होगा।

इससे बचने के लिए हर परिस्थिति को स्वीकार करना शुरू कीजिए। स्वीकार करने का मतलब है कि वे घटनाएँ बिना अवरोध के घट सकती हैं। यदि कोई घटना होती है और वह आपके मन के पार निकल जाती है, तो वास्तविक स्थिति आपके सामने आ जाएगी। चूंकि आप किसी घटना से प्रेरित ऊर्जा के बजाय, वास्तविक घटना से निपट रहे हैं, इसलिए आप इस काम में अपने अतीत की प्रतिक्रियाशील ऊर्जा का प्रयोग नहीं करेंगे। आप देखेंगे कि आप रोज़मर्रा की परिस्थितियों से अधिक बेहतर ढंग से निपट पा रहे हैं। यह संभव है कि आपको बाकी जीवन किसी नई समस्या का सामना ही न करना पड़े क्योंकि कोई घटना समस्या नहीं होतीं; वह सिर्फ़ एक घटना होती हैं और विरोध करने से वह समस्या बन जाती है। लेकिन, आप ऐसा मत सोचिए। चूंकि आप सच्चाई को स्वीकार कर

लेते हैं इसलिए आप बातों को ठीक से नहीं सँभाल पाते। आप उन्हें ठीक से निपटाते हैं। आप उन्हें अपनी व्यक्तिगत समस्या न मानकर, पृथ्वी पर होने वाली सिर्फ़ एक घटना की तरह देखते हैं।

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि अधिकतर परिस्थितियों में डर और इच्छाओं से निपटने के अतिरिक्त कुछ नहीं होता। भय और इच्छा हर चीज़ को जटिल बना देते हैं। अगर आप को किसी घटना के संदर्भ में कोई भय या इच्छा नहीं होगी तो उसमें निपटने के लिए भी कुछ नहीं रह जाएगा। आप जीवन को सहज और उचित ढंग से सामने आने दे सकते हैं। जब अगली घटना होती है तो आप वर्तमान क्षण में पूरी तरह मौजूद होते हैं और जीवन के अनुभव का आनंद ले सकते हैं। कोई समस्या नहीं रह जाती। यह पूरी बात समस्या, तनाव, दबाव और थकान रहित जीवन विषय में है। जब इस दुनिया की घटनाएँ आपके पार निकल जाती हैं, तो आप आप आध्यात्मिक अवस्था को को प्राप्त प्राप्त कर कर सकते हैं इसके बाद बाद जो कुछ होता है है, आप आप बिना बिना ऊर्जा को अवरुद्ध किए, प्रति रहते हैं। जब आप इस अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं, तो सब कुछ स्पष्ट हो जाता है। इसके विपरीत, हर कोई अपनी प्रतिक्रिया और अपनी निजी पसंद–नापसंद के अनुसार संसार से व्यवहार कर रहा है। जब व्यक्ति भय, चिंताओं और इच्छाओं से निपट रहा होता है, तो उसके बाद वास्तविक घटनाओं से निपटने के लिए ऊर्जा कहाँ बचती है?

रुककर सोचिए आप क्या करने में सक्षम हैं। अब तक आपकी क्षमताएँ अपने भीतरी संघर्ष द्वारा सीमित थीं। कल्पना कीजिए क्या होगा अगर आपकी जागरूकता आज़ाद होकर वास्तव में होने वाली घटनाओं पर केंद्रित हो जाए। अंदर की आवाज़ बिलकुल बंद हो जाएगी। अगर आप इस तरह जिएँगे, तो आप कुछ भी कर सकते हैं। आपकी क्षमताएँ अब तक के अनुभव से कहीं अधिक हो जाएँगी। यदि आप हर काम में यही सजगता और स्पष्टता ला पाएँ तो आपका जीवन बदल जाएगा।

इस तरह, आप विरोध को दूर करने के लिए जीवन का उपयोग कर सकते हैं। स्वयं के ऊपर काम करने में संबंध बहुत काम आते हैं। कल्पना कीजिए, यदि आप अपने भीतर के अवरोध को शांत करने के बजाय संबंधों के प्रयोग से लोगों को समझें तो कैसा होगा। यदि आप लोगों को अपनी पसंद और नापसंद के पूर्वाग्रहों के अनुसार ढालने की कोशिश न करें तो आप देखेंगे कि संबंधों को निभाना इतना मुश्किल नहीं है। अपने निजी अवरोधों के आधार पर अगर आप लोगों को आँकना और उनका विरोध करना छोड़ दें तो आप पाएँगे कि उनके और अपने साथ चलना बहुत आसान हो जाएगा। स्वयं पर अपनी पकड़ ढीली करना दूसरों के नज़दीक जाने का सबसे सरल तरीका है।

आपके दैनिक कार्यों के साथ भी यही बात है। दैनिक कार्य करने में आनंद आता है। वास्तव में, यह आसान होते हैं। आपका काम सिर्फ़ यह देखना है कि आप अनंत ख़ाली स्थान में घूमते हुए ग्रह पर क्या करते हैं। अगर आप संतुष्ट रहना और अपने काम का आनंद लेना चाहते हैं तो स्वयं को ढीला छोड़ना पड़ेगा और घटनाओं को बीतने देना होगा। आपका असली काम सब कुछ हो जाने के बाद शुरू होता है।

व्यक्तिगत ऊर्जाएँ पार निकल जाने के बाद यह दुनिया बदली हुई लगती है। लोग और घटनाएँ भी आपको अलग नज़र आएँगी। आपको पता लगेगा कि आपके अंदर ऐसी प्रतिभा और क्षमता है जो आपने पहले कभी नहीं देखी। जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण बदल जाएगा। संसार की हर वस्तु आपको बदली हुई दिखाई पड़ेगी। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब आप किसी परिस्थिति पर अपनी पकड़ ढीली छोड़ देते हैं तो अन्य परिस्थितियों के लिए सोच स्पष्ट हो जाती है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आपको कुत्तों से डर लगता है। आपको पता लगता है कि दूसरों लोगों को डर नहीं लगता और वह आराम से रहते हैं। चूंकि आप पूरा जीवन डरते रहे हैं, इसलिए जिस समय आप यह कष्ट सह रहे थे, दूसरे लोगों के साथ ऐसा नहीं हो रहा था। उस कष्ट का कोई मतलब नहीं था, इसलिए अब आप डर और चिंता पर काम करने लगते हैं और आगे से कुत्ता देखने पर शांत रहते हैं। शांत रहकर ही विरोध से निपटा जा सकता है। अपने व्यक्तिगत विरोध के बीच शांत रहकर आप न सिर्फ़ कुत्तों के साथ अपने संबंध को बदल लेते हैं बल्कि सभी चीज़ों के साथ आपका संबंध बदल जाता है। आपकी आत्मा ने अशांत करने वाली ऊर्जाओं से निपटना सीख लिया है। अगली बार कोई कुछ ऐसा कहे या करे जो आपको पसंद नहीं है, तो आप उसके साथ वही कीजिए जो आपने कुत्तों से डर के मामले में किया था। विरोध के बीच शांत रहने की प्रक्रिया जीवन में हर काम में लाभदायक है क्योंकि वह इस समस्या पर सीधा ध्यान देता है कि बंद होते समय हृदय को किस प्रकार खोलना है।

गहरा आंतरिक रेचन अपने आप में आध्यात्मिक रास्ता है। यह निर्विरोध मार्ग है, स्वीकृति का रास्ता है, समर्पण का मार्ग है। यह ऊर्जा को निर्विरोध निकलने देने की बात है। अगर आपको यह करने में मुश्किल होती है तो इसे अपने ऊपर मत लादिए। आराम से काम कीजिए। खुलने, पूर्णता प्राप्त करने और संपूर्ण होने में पूरा जीवन लग जाता है।

शांत रहना और आपके सामने जो है, उसे समझना ही एकमात्र तरीका है। बाकी चीज़ों की चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। अगर आप शांत रहते हुए मुक्त हो जाएँ तो आप पाएँगे कि आपका ज़बरदस्त आध्यात्मिक विकास होने लगेगा। आप भीतर ज़बरदस्त ऊर्जा को जागृत होता हुआ महसूस करेंगे। आपको इतना प्रेम महसूस होगा जो आपने पहले कभी नहीं देखा। आपको पहले से कहीं ज़्यादा शांति और संतोष मिलेगा और फिर, आपको कोई बात परेशान नहीं करेगी।

आप सचमुच ऐसी अवस्था प्राप्त कर सकते हैं जब कोई तनाव, चिंता या समस्या बाकी नहीं रह जाएगी। आपको सिर्फ़ यह समझना है कि ज़िंदगी आपको एक उपहार दे रही है और ये उपहार वही घटनाएँ हैं जो आपके जन्म और मृत्यु के बीच घटती हैं। ये घटनाएँ उत्तेजक, चुनौतीपूर्ण होती हैं और ज़बरदस्त विकास प्रदान करती हैं। जीवन के इस प्रवाह को सहजता से सँभालने के लिए आपका दिल और दिमाग़ खुला व उदार रहना चाहिए ताकि आप सच्चाई को समेट सकें। ऐसा सिर्फ़ इसलिए नहीं हो पाता क्योंकि आप विरोध करते हैं। सच्चाई का विरोध करना बंद कर दीजिए और फिर जो चीज़े आपको तनावपूर्ण समस्याएँ लगती थीं, वही इस आध्यात्मिक यात्रा की सोपान बन जाएँगी।

17

मृत्यु के विषय में सोचना

यह सचमुच एक बहुत बड़ा विरोधाभास है कि जीवन की सबसे महत्त्वपूर्ण शिक्षा हमें मृत्यु से मिलती है। किसी व्यक्ति या परिस्थिति से आप इतना नहीं सीख सकते जितना मृत्यु से सीख सकते हैं। कोई व्यक्ति आपको सिर्फ़ यह बता सकता है कि आप स्वयं शरीर नहीं हैं, लेकिन मृत्यु यही बात आपको दिखाती है। कोई आपको उन चीज़ों की निरर्थकता बतला सकता है जिनसे आपको आसक्ति हो जाती है, मृत्यु वह सब चीज़े आपसे एक पल में छीन लेती है। कोई आपको यह बताता है कि सभी जाति के स्त्री और पुरुष बराबर हैं और यह कि अमीर एवं ग़रीब में कोई फ़र्क़ नहीं, मृत्यु तुरंत हम सबको एक समान कर देती है।

प्रश्न यह है कि क्या आप मृत्यु को अपना शिक्षक बनाने के लिए उस अंतिम क्षण की प्रतीक्षा करेंगे? मृत्यु की संभावना मात्र, हमें किसी भी क्षण यह पाठ सिखा सकती है। बुद्धिमान व्यक्ति यह जानता है कि वह कोई भी पल हो सकता है जब उसकी छोड़ी हुई साँस वापस न आए। यह कभी भी, किसी भी समय हो सकता है, और आपकी कोई भी साँस अंतिम हो सकती है। आपको इसी से सीखना होगा। समझदार व्यक्ति सच्चाई यानी, मृत्यु के निश्चित होने और उसके समय के बारे में जानकारी नहीं रहने की बात पूरी तरह आत्मसात कर लेता है।

आपको किसी समय किसी बात से परेशानी हो तो मृत्यु के विषय में सोचिए। मान लीजिए आप ईर्ष्यालु स्वभाव के हैं और अपनी प्रेमिका का साथ किसी का बात करना सहन नहीं कर सकते। सोचिए आपके मरने के बाद क्या होगा। क्या यह अच्छी बात है कि आपके मरने के बाद आपकी प्रेमिका अकेली रह जाए और उसकी देखभाल करने वाला कोई न हो? अगर आप अपने व्यक्तिगत मामलों से ऊपर उठ सकें तो आपको समझ आएगा कि आप यही चाहते हैं कि आपका नज़दीकी व्यक्ति ख़ुश रहे तथा पूर्ण एवं सुंदर जीवन जी सके। अगर आप उनके लिए ये इच्छा रखते हैं तो फिर इस समय किसी और से बात करने पर आप उन्हें परेशान क्यों कर रहे हैं?

अपने जीवन को श्रेष्ठ तरीके से जीने के लिए आपको मृत्यु से चुनौती लेने की ज़रूरत नहीं है। अपने भीतर झाँककर और अपने चरम स्तर तक जाने से पहले मृत्यु के हाथों अपना सब कुछ गँवाने की प्रतीक्षा क्यों करते हैं? समझदार व्यक्ति कहता है, “अगर एक साँस में यह सब बदल सकता है तो मैं जीवित रहते हुए अपने उच्चतम स्तर पर जीना चाहता हूँ। मैं जिन लोगों से प्यार करता हूँ, अब उन्हें परेशान नहीं करूँगा। मैं अपनी आत्मा

की गहराई से जीवन को जिऊँगा।”

गहरे और सार्थक संबंधों के लिए इस स्तर की चेतना की ज़रूरत होती है। देखिए, हम अपने नज़दीकी लोगों के साथ कितनी लापरवाही से पेश आते हैं। हम यह मानकर चलते हैं कि वे लोग हमारे लिए मौजूद हैं और हमेशा रहेंगे। अगर वे मर गए तो क्या होगा? अगर आप मर गए तो क्या होगा? अगर आपको पता लगे कि आज शाम के बाद आप उन्हें नहीं देख सकेंगे तो क्या होगा? कल्पना कीजिए कि कोई फ़रिश्ता आपके पास आए और कहे, “अपने सब मामले सुलझा लो। आज तुम नींद से नहीं जागोगे। तुम मेरे पास आने वाले हो।" तब आपको यह समझ में आएगा होकि कि कि आप आज जिन लोगों से मिल रहे हैं, उनसे आपकी मुलाकात दोबारा नहीं होगी। आपको कैसा लगेगा? आप उनके साथ किस तरह बात करेंगे? क्या आपको छोटी–छोटी शिकायतों और द्वेषपूर्ण बातों का ध्यान आएगा जिन्हें आप आज तक अपने साथ लेकर घूम रहे थे? यह जानते हुए भी कि आपकी उनसे यह अंतिम मुलाकात होगी, आप अपने चाहने वालों से कितना प्रेम कर सकेंगे? सोचकर देखिए कि अगर आप अपने प्रत्येक क्षण को इसी तरह जिएँ तो क्या होगा? आपका जीवन सचमुच बदल जाएगा। आपको इस बात पर विचार करना चाहिए। मृत्यु कोई दूषित विचार नहीं है। जीवन का सबसे बड़ा पाठ मृत्यु सिखाती है।

एक पल के लिए उन चीज़ों के बारे में सोचिए जिनकी आपको ज़रूरत है। देखिए आप कितनी ऊर्जा और कितना समय विभिन्न कार्यों में लगाते हैं। कल्पना कीजिए आपको पता लगे कि आप एक सप्ताह या एक महीने में मरने वाले हैं। इससे कितना बदलाव आएगा? आपकी प्राथमिकताएँ कितनी बदलेंगी? अपके विचार किस तरह बदलेंगे? ईमानदारी से सोचिए कि आप अपने जीवन के अंतिम सप्ताह में क्या करेंगे। यह कितना शानदार विचार है। इसके बाद यह सोचिए : यदि आप अपने अंतिम सप्ताह में यह सब करेंगे तो आप अपने बाकी समय में क्या कर रहे हैं? उसे नष्ट कर रहे हैं? बर्बाद कर रहे हैं? इसे बेकार समझ रहे हैं? आप अपने जीवन के साथ क्या कर रहे हैं? मृत्यु आपसे यही पूछती है।

मान लीजिए आप बिना मृत्यु के बारे में विचार किए जी रहे हैं और अंत में मृत्यु-दूत आपके पास आकर कहता है, “आइए, चलने का समय हो गया है।” आप कहते हैं, “नहीं। तुम्हें मुझे एक सप्ताह पहले चेतावनी देनी चाहिए थी जिससे मैं यह तय कर सकूँ कि मुझे अपने अंतिम सप्ताह में क्या करना है। मुझे एक सप्ताह और मिलना चाहिए।” आपको पता है कि मृत्यु-दूत आपसे फिर क्या कहेगा? वह कहेगा, “हे भगवान! मैं तुम्हें इसी साल बावन सप्ताह दिए थे। और इससे पहले के सप्ताहों को देखो जो मैंने तुम्हें दिए थे। तुम्हें अब एक और सप्ताह क्यों चाहिए? तुम उस एक सप्ताह का क्या करोगे?” अगर यह पूछा जाए तो आप क्या कहेंगे? इस बात का क्या उत्तर देंगे?“मैंने ध्यान नहीं दिया. मैंने सोचा इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता।” अपने जीवन के बारे में ऐसा कहना बहुत आश्चर्यजनक है।

मृत्यु एक महान गुरु है। लेकिन इस जागरूकता के साथ कौन जीता है? इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपकी उम्र कितनी है; किसी भी पल यह संभव है कि आप साँस

लें और आपको दूसरी साँस न आए। ऐसा – सिर्फ़ बुजुर्गों के साथ ही नहीं – बच्चों, युवाओं और अधेड़ उम्र के लोगों के साथ भी होता रहता है। एक साँस और बात ख़त्मा! कोई नहीं जानता कि उनका समय कब आ जाएगा। यह इस तरह नहीं चलता।

तो क्यों न इतना साहस करें कि यह बात नियमित रूप से सोचें कि हम अपना अंतिम सप्ताह कैसे बिताएँगे? अगर हम यह प्रश्न किसी जागृत व्यक्ति से पूछें तो उसे इसका उत्तर देने में कोई कठिनाई नहीं होगी। उसके अंदर कोई बदलाव नहीं आएगा। उसके दिमाग़ में कोई विचार नहीं आएगा। उसे मृत्यु एक घंटे में आ जाए, या एक सप्ताह में, अथवा एक साल में आए, वह उस तरह जीता रहेगा जैसे अभी इस समय जी रहा है। वह अपने दिल में कुछ नहीं रखता। दूसरे शब्दों में, वह अपना जीवन पूर्ण रूप से जीता है और वह अपने साथ कोई समझौता नहीं करता है और न ही स्वयं को भ्रमित करता है।

आपको यह देखने के लिए तैयार होना चाहिए कि अगर मृत्यु आपके सामने हो तो आपको कैसा लगेगा। ऐसे में आपको शांत होना होगा ताकि आपको उसके होने या न होने से कोई अंतर न पड़े। एक महान योगी की कथा आती है जिसने यह कहा था उसे हर क्षण ऐसा लगता था कि उसके सिर पर मकड़ी के जाले में फंसी एक तलवार लटक रही है। वह जीवनभर इसी सजगता के साथ जीता रहा कि मृत्यु उसके नज़दीक है। दरअसल आप मृत्यु के इतना ही निकट रहते हैं। जब भी आप गाड़ी में बैठे, जब भी आप सड़क पर चलें और जब भी आप कुछ खाएँ तो वह आपके जीवन का अंतिम कार्य हो सकता है। क्या आपने सोचा है कि आप इस पल जो कर रहे हैं, कोई और भी वह काम कर रहा था जब उसकी मृत्यु हुई? "वह खाना खाते समय मर गया . . . वह अपने घर से दो मील की दूरी पर सड़क दुर्घटना में मर गया . . . न्यू यॉर्क जाते समय जहाज़ के दुर्घटनाग्रस्त होने से उसकी मृत्यु हो गई . . . वह रात को सोया और फिर उठा ही नहीं .. " हर पल यह सब कुछ किसी न किसी के साथ हुआ है। आप कुछ भी काम कर रहे हों, यह निश्चित है कि उस काम को करते समय किसी न किसी की मृत्यु हुई होगी।

आपको मृत्यु के बारे में बात करते समय डरना नहीं चाहिए। इसको लेकर तनावग्रस्त मत होइए। इसके विपरीत, जीवन को पूरी तरह जीने के लिए इस ज्ञान की मदद लीजिए क्योंकि हर पल महत्वपूर्ण है। जब व्यक्ति को पता लगता है कि उसके पास एक ही सप्ताह बचा है तो ऐसा ही होता है। यह निश्चित है कि वह कहेगा कि उनके जीवन का सबसे ज़रूरी सप्ताह वही अंतिम सप्ताह था। उस आख़िरी सप्ताह में हर चीज़ लाख गुना अधिक सार्थक लगती है। अगर आपको हर सप्ताह ऐसे ही जीना पड़े तो कैसा हो?

इस समय, आपको स्वयं से यह पूछना चाहिए कि आप इस तरह क्यों नहीं जीते। आपको यह पता है कि आप मरने वाले हैं। आपको सिर्फ़ यह नहीं पता कि यह कब होगा। हर चीज़ आपसे वापस ले ली जाएगी। आपको अपनी सारी संपत्ति, अपने संबंधी, सभी आशाएँ और सपने यहीं छोड़कर जाना होगा। आप जहाँ हैं, वहीं से आपको ले जाया जाएगा। आप जिन भूमिकाओं को अब तक निभा रहे थे, उन्हें पूरा नहीं करने दिया जाएगा। मृत्यु पलक झपकते ही सब कुछ बदलकर रख देती है। यही सच्चाई है। अगर इन

सब चीज़ों को एक पल में बदला जा सकता है, तो शायद ये सब सच्ची नहीं हैं। शायद आपको यह जाँचना चाहिए कि आप कौन हैं। शायद आपको गहराई से देखने की ज़रूरत है।

सच्चाई को स्वीकार करने का मज़ा यह है कि आपको अपना जीवन नहीं बदलना पड़ता; सिर्फ़ जीवन जीने का तरीका बदलने की ज़रूरत है। यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि आप क्या कर रहे हैं; ज़रूरी यह है कि आप उस काम को कितने मन से कर रहे हैं। एक बहुत सरल उदाहरण लेते हैं। आप हज़ारों बार बाहर घूमने जा चुके हैं किंतु कितनी बार आपने सचमुच इसका आनंद लिया है? एक ऐसे व्यक्ति की कल्पना कीजिए जो अस्पताल में बिस्तर पर पड़ा है और उसे कहा जाए कि उसके पास अब सिर्फ़ एक सप्ताह शेष है। वह डॉक्टर को देखकर पूछता है, "क्या मैं बाहर जा सकता हूँ? क्या मैं सिर्फ़ एक बार और आकाश की तरफ़ देख सकता हूँ?" यदि बाहर बारिश हो रही हो तो वह एक अंतिम बार बारिश को महसूस करना चाहेगा। उसके लिए, यह सबसे मूल्यवान चीज़ होगी। लेकिन आप बारिश को महसूस नहीं करना चाहते। आप भागकर उससे बचते हैं।

वह क्या है जो हमें जीवन को ठीक से जीने नहीं देता? हमारे अंदर ऐसा क्या है जो हमें जीवन का पूरा आनंद नहीं लेने देता? हमारे अंदर का यह अंश हर चीज़ को ठीक करने का इतना ज़्यादा प्रयास करता है कि हम वर्तमान क्षण में जी ही नहीं पाते। पूरा समय, मृत्यु हमारी चाल को देखती रहती है। मृत्यु आने से पहले क्या आप जीना नहीं चाहते? आपको कोई चेतावनी नहीं मिलेगी। बहुत कम लोगों को यह पता होता है कि वह कब जाने वाले हैं। अधिकतर लोग सिर्फ़ एक साँस लेते हैं और फिर उन्हें यह पता ही नहीं चलता कि उन्होंने अगली साँस कभी नहीं ली।

इस भयभीत अंश को, जो आपको पूरी तरह जीने नहीं दे रहा, बाहर निकालने के लिए प्रत्येक दिन का उपयोग कीजिए। चूंकि आपको पता है कि आप मरने वाले हैं, जो कहना चाहते हैं, कह दीजिए और जो करना चाहिए, कर लीजिए। अगले क्षण क्या होने वाला है, इस बात की चिंता किए बिना वर्तमान पल का आनंद लीजिए। जब लोगों का मृत्यु से सामना होता है तो वह इसी तरह जीते हैं। आपको यह करने का भी मौका मिलता है क्योंकि मृत्यु से आपका सामना हर पल होता है।

जीवन को इस तरह जीना चाहिए मानो मृत्यु हर समय आपके सामने खड़ी है। इससे आप अधिक उदार और निडर बन जाएँगे। अगर आप जीवन का पूरा आनंद लेंगे तो आपकी कोई अंतिम इच्छा नहीं रह जाएगी। आप हर पल को जी चुके होंगे। ऐसा करने से ही जीवन पूर्ण होता है और भीतर का भय निकल जाता है। जीने से डरने का कोई कारण ही नहीं है। एक बार यह बात समझ में आ गई कि जीवन को पूरी तरह अनुभव करने से व्यक्ति का विकास होता है तो भीतर का डर सदा के लिए समाप्त हो जाएगा। जीवन स्वयं आपका व्यवसाय है और जीवन के साथ आपका संबंध ही सबसे महत्त्वपूर्ण संबंध है। इसे छोड़कर आप जो कुछ कर रहे हैं, वह जीवन को सार्थक बनाने के आपके प्रयास में एक छोटे-से अंश से ज़्यादा कुछ नहीं है। दरअसल, जीने की इच्छा ही जीवन को सार्थक बनाती

है। यह कोई विशिष्ट घटना नहीं, बल्कि जीवन की घटनाओं को भोगने की इच्छा है।

अगर आपको पता लगे कि आप जिस व्यक्ति को देखने वाले हैं, वह आपके जीवन का अंतिम व्यक्ति है तो क्या होगा? आप उसे अनुभव करते हुए उसमें पूरी तरह डूब डूब जाएँगे। इस बात बात से से कोई फ़र्क़ फ़र्क नहीं पड़ेगा पड़ेगा कि कि वह वह क्या क्या कह कह रहा है; आपको उसे अच्छा लगेगा क्योंकि पता पता है है कि कि वह वह जीवन का अंतिम संवाद होने वाला है। अगर आप इस तरह की जागरूकता अपने हर संवाद में ले आएँ तो कैसा हो? जब आपको बताया जाता है कि मृत्यु आपके निकट है, तब ऐसा होता है; आप बदल जाते हैं, जीवन नहीं बदलता। सच्चा जिज्ञासु हर पल को इसी तरह जीता है और कोई चीज़ उसे ऐसा करने से रोक नहीं पाती आपको कोई चीज़ यह करने से क्यों रोके? वैसे भी एक दिन तो आपको मरना ही है।

अगर आप स्वयं को खुलकर जीने की चुनौती दें मानो यह आपके जीवन का अंतिम सप्ताह है तो आपके दिमाग़ में सभी तरह की दमित इच्छाएँ उभरने लग सकती हैं। आपका दिमाग़ उन सब चीज़ों के बारे में बोलने लगेगा जो आप अब तक करना चाहते थे और फिर आप उन सब को करने के बारे में विचार करने लगेंगे। आप जल्द ही पता लग जाएगा कि यह हल नहीं है। आपको यह समझना होगा कि जीवन के विशेष अनुभव प्राप्त करने की आपकी कोशिश ही जीवन के असली अनुभवों से वंचित रखती है। आपको जीवन मिलता नहीं है; इसे अनुभव करना होता है। आप हों या नहीं, जीवन चलता रहता है। यह लाखों वर्षों से ऐसे ही चल रहा है। आपको इसका छोटा–सा अंश देखने का सौभाग्य मिलता है। अगर आप कुछ पाने की कोशिश करने में व्यस्त हो जाएँगे तो आपको जो अभी अनुभव हो रहा है, आप उससे वंचित रह जाएँगे। सबके जीवन के अनुभव अलग–अलग होते हैं और हर अनुभव मज़ेदार होता है। जीवन बर्बाद करने के लिए नहीं होता। यह बहुत मूल्यवान है। इसीलिए मृत्यु को महान गुरु माना जाता है। मृत्यु ही जीवन को मूल्यवान बनाती है। जब आपको पता लगता है कि आपके पास जीने के लिए एक सप्ताह बचा है तो जीवन आपके लिए कितना अनमोल हो जाता है। अगर मृत्यु जैसी कोई चीज़ न होती तो जीवन कितना मूल्यवान होता? आप इसका प्रत्येक पल बर्बाद कर देते क्योंकि आपको पता होता कि यह कभी समाप्त नहीं होगा। किसी वस्तु का अभाव ही उसे मूल्यवान बनाता है। अभाव के कारण ही साधारण पत्थर अनमोल रत्न बन जाता है।

इस प्रकार मृत्यु ही जीवन को अर्थ देती है। मृत्यु आपकी मित्र है। यह आपको मुक्त करती है। भगवान के लिए, मृत्यु से डरिए मत। यह जानने की कोशिश कीजिए कि यह आपसे क्या कह रही है। सीखने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप जीवन के हर क्षण को देखें और समझे कि असली महत्व उसे पूरी तरह जीने और अनुभव करने का है। अगर आप प्रत्येक क्षण को पूरी तरह जिएँगे तो जीवन पूर्ण हो जाएगा और फिर आपको मृत्यु से डरने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

आपको मृत्यु से इसलिए डर लगता है क्योंकि आपको जीवन से आसक्ति है। आप मृत्यु से इसलिए डरते हैं क्योंकि आप कुछ ऐसा पाने की सोचते हैं कि जो आपने अभी तक

अनुभव नहीं किया है। बहुत-से लोगों को लगता है कि मृत्यु उनसे कुछ ले लेगी। समझदार लोग यह जानते हैं कि मृत्यु उन्हें हर पल कुछ न कुछ देती रहती है। मृत्यु आपके जीवन को अर्थ प्रदान करती है। आप स्वयं जीवन को नष्ट करते हैं, इसका हर पल बर्बाद करते हैं। आप अपनी गाड़ी में बैठते हैं, इधर से उधर जाते हैं और रास्ते में कुछ नहीं देखते। आप मानसिक रूप से वहाँ मौजूद ही नहीं होते। आप यह सोचने में व्यस्त रहते हैं कि आपको इसके बाद क्या करना है। आप खुद से एक महीना या शायद एक साल आगे चल रहे हैं। आप जीवन नहीं जी रहे; आप अपने दिमाग़ की सुन रहे हैं। इसलिए मृत्यु नहीं, बल्कि आप स्वयं जीवन को नष्ट करते हैं। मृत्यु दरअसल वर्तमान क्षण पर आपका ध्यान खींचकर आपको जीवन लौटाती है। इसके कारण आप कहते हैं, "हे भगवान, मैं इसे गँवाने वाला हूँ। मैं अपने बच्चों को खोने वाला हूँ। हो सकता है मैं उन्हें आखिरी बार देख रहा हूँ। आज से मैं अपने बच्चों, अपनी पत्नी, अपने मित्रों और अपने सभी चाहने वालों का ज़्यादा ध्यान रखूँगा। मुझे ज़िंदगी से अभी बहुत कुछ चाहिए!"

अगर आप हर अनुभव पूरी तरह जी लेंगे तो मृत्यु आपसे कुछ नहीं छीन सकती। छीनने को कुछ रहेगा ही नहीं क्योंकि आप पहले से ही संतुष्ट हैं। इसीलिए, विवेकशील लोग मरने के लिए सदा तैयार रहते हैं। उन्हें कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता क्योंकि मृत्यु आने पर उनका अनुभव पूरा हो गया होता है। मान लीजिए आपको संगीत सबसे ज़्यादा पसंद है। आपकी इच्छा थी कि आप अपने मनपसंद शास्त्रीय गान को मनपसंद साज़ पर सुनें। यह आपके जीवन का सपना था। आख़िर, यह पूरा हो गया। आप वहाँ मौजूद हैं और उसे सुन रहे हैं। यह आपको संतुष्ट कर देता है। गायन के आरंभिक स्वर आपको मंज़िल तक पहुँचा देते हैं। इससे पता लगता है कि अलौकिक शांति में डूबने के लिए एक पल का समय बहुत होता है; आपको उपलब्ध समय में गहराई से अनुभव करने की ज़रूरत होती है।

जीवन के हर क्षण को जीने का यही तरीका है। आप उस पल में पूरी तरह डूब जाइए। उसे अपनी गहराई में उतर जाने दीजिए। ऐसा कोई क्षण नहीं जिसमें यह संभव नहीं है। अगर कोई बहुत भयंकर घटना हो जाती है तो उसे भी जीवन का अनुभव मानिए। मृत्यु ने आपसे एक बहुत बड़ा वादा किया है जिसमें आप गहरी शांति शांति का कर कर सकते हैं । वह वादा यह है कि संसार की हर चीज़ क्षणिक है; सब चीज़े चीजें समय समय और स्थान स्थान के बीच से गुज़र रही हैं। अगर आप में धैर्य है तो यह समय भी बीत जाएगा।

समझदार लोग जानते हैं कि आख़िर में, जीवन को मृत्यु के पास ही जाना है। मृत्यु अपने समय पर आकर जीवन को छीन ले जाएगी। वास्तव में मृत्यु मकान मालिक है और आप किराएदार हैं। लोग कहते हैं, “वह उधार के समय पर जी रहा है,” या, “उसे नया जीवन मिला है।” उसने किससे समय उधार माँगा है? ज़ाहिर है, मृत्यु से। मृत्यु आकर अपनी संपत्ति वापस ले जाती है क्योंकि वह दरअसल, उसी की है। मृत्यु के साथ, भय का नहीं, बल्कि स्वस्थ संबंध होना चाहिए। आपको मृत्यु का आभारी होना चाहिए कि उसने आपको एक और दिन, एक और अनुभव दिया है और एक ऐसा अभाव पैदा किया है जिसने जीवन को इतना मूल्यवान बना दिया है। अगर आप ऐसा कर पाएँ तो आप जीवन को

बर्बाद नहीं करेंगे; आप सदा उसका आनंद लेंगे।

मृत्यु जीवन की परम सच्चाई है। योगी और संतजन मृत्यु को गले लगाते हैं। संत पॉल कहते हैं,“हे मृत्यु, तुम्हारा दंश कहाँ है? हे क़ब्र, तुम्हारी विजय कहाँ है?” (1 कॉर. 15 : 55) । महान लोग मृत्यु के विषय में बात करने से नहीं झिझकते। योगी लोगों में क़ब्रिस्तान और श्मशान घाट पर जाकर ध्यान लगाने की परंपरा रही है। वे लोग वहाँ बैठकर शरीर की नश्वरता और मृत्यु के अवश्य होने के बारे में खुद को याद दिलाते रहते हैं। बौद्ध धर्म में नश्वर चीज़ों के बारे में विचार करना सिखाया जाता है। सब कुछ नश्वर है, मृत्यु आपसे यही कहती है।

इसलिए, सामान्य मानसिक क्लेश में खोने के बजाय क्यों न जीवन की नश्वरता पर विचार किया जाए? क्यों न किसी सार्थक चीज़ के बारे में सोचा जाए? मृत्यु से भयभीत मत होइए। इसकी मदद से स्वयं को मुक्त कीजिए। जीवन के पूर्ण अनुभव के लिए इससे प्रेरणा लीजिए। लेकिन याद रहे, यह आपका जीवन नहीं है। जीवन को अपनी अपेक्षाओं के अनुरूप नहीं, बल्कि सहज रूप में अनुभव करना है। कुछ और करने की कोशिश में जीवन का कोई भी पल बर्बाद मत कीजिए; जो क्षण आपको मिले हैं, उनका आनंद लीजिए। क्या आपको यह बात समझ में नहीं आती कि हर मिनट बीतने के साथ आप मृत्यु के एक क़दम निकट चले जाते हैं? जीवन को जीने का यही तरीका है मानो आप मृत्यु की कगार पर हैं क्योंकि आप सचमुच उसके कगार हैं।

18

मध्यम मार्ग का रहस्य

आध्यात्मिक मार्ग के रूप में जीवन पर कोई चर्चा तब तक पूरी नहीं होती जब तक सबसे गहरी आध्यात्मिक शिक्षा पर बात नहीं हो जाती – दाओ ते चिंग। यह चर्चा के लिए सबसे कठिन विषय पर बात करता है, जिसे लाओ–ज़ू "दाओ" कहते हैं। इसका शाब्दिक अर्थ है "मार्ग।" दाओ इतना सूक्ष्म है कि इसके छोर पर रहकर ही बात की जा सकती है, किंतु इसे वास्तव में छू पाना संभव नहीं है। उस पुस्तक में, जीवन के समस्त सिद्धांतों का आधार बताया गया है। यह पुस्तक यिन और यांग तत्त्व, स्त्री व पुरुष, प्रकाश व अंधकार के संतुलन को समझाती है। यह संभव है कि आप चीन के दार्शनिक लाओ–ज़ू द्वारा रचित दाओ ते चिंग नाम की इस पुस्तक को पूरा पढ़ लें लेकिन आपको उसका एक भी अक्षर समझ में न आए, अथवा यह भी हो सकता है कि आप उसे पढ़ें और हर अक्षर को पढ़कर आपकी आँखों से आँसू बहने लगें। प्रश्न यह है कि उसे पढ़ते समय क्या आप ज्ञान और विवेक द्वारा यह समझने का प्रयास करते हैं कि पुस्तक क्या कहना चाहती है?

दुर्भाग्य से, आध्यात्मिक शिक्षा में प्रायः सत्य का सार तत्व गूढ़ शब्दों के पीछे छिप जाता है। लेकिन यह संतुलन या दाओ, बहुत सरल है। जिन लोगों ने जीवन के रहस्यों को ठीक से जान लिया है, उन्हें बिना कुछ पढ़े भी इस सत्य का आभास हो जाता है। अगर आप दाओ को समझना चाहते हैं तो आपको इसे धीरे–धीरे जानना चाहिए और बहुत सरल रखना चाहिए, अन्यथा सामने होने के बावजूद यह आपकी समझ में नहीं आएगा।

दाओं को जानने का सबसे अच्छा तरीका सरल और आडंबर रहित प्रश्न पूछना है। उदाहरण के लिए, क्या मनुष्य के लिए कभी–कभी खाना अच्छा होता है? हाँ, बिलकुल। क्या मनुष्य के लिए हर समय खाना अच्छा होता है? बिलकुल नहीं। इस बीच आपने कहीं दाओ का अनुभव कर लिया। क्या समय–समय पर व्रत रखना चाहिए? हाँ। क्या कभी न खाना अच्छा है? नहीं। खा–खाकर मर जाने से लेकर भूखा मर जाने के बीच यह लोलक झूलता रह सकता है। लोलक की ये दो चरम सीमाएँ हैं : यिन और यांग, विस्तार और सिकुड़न, अकर्म और कर्म। हर चीज़ की दो चरम सीमाएँ होती हैं। हर चीज़ में इस दोलन की श्रेणियाँ होती हैं। अगर आप चरम सीमा तक पहुँच जाते हैं तो जीना मुश्किल हो जाता है। चरम सीमाएँ इतनी चरम होती है! उदाहरण के लिए, क्या आपको गर्मी पसंद है? 6000 डिग्री तापमान कैसा रहेगा? आप एक क्षण में भाप बन जाएँगे। क्या आपको ठंड पसंद है? शून्य डिग्री का तापमान कैसा लगता है? आपके शरीर के अणु हिल भी नहीं पाएँगे।

एक ऐसा उदाहरण देखते हैं जो चरम पर नहीं है। क्या आपको किसी व्यक्ति के नज़दीक रहना पसंद है? अगर आप उसके इतना पास हो जाएँ कि कभी अलग न हो सकें तो कैसा होगा? आप खाना साथ खाएँगे, घूमने साथ जाएँगे और हर काम साथ में करेंगे। फोन पर बात करते समय आप उसे स्पीकर पर रखते हैं ताकि आप दोनों बातचीत में हिस्सा ले सकें। आप इतना नज़दीक रहना चाहते हैं कि आप एक हो जाएँ। आपको क्या लगता है, इस तरह आप कितने समय रह सकते हैं?

मानवीय संबंधों की यह चरम सीमा है। दूसरी सीमा यह है कि आपको अपने लिए थोड़ा एकांत चाहिए। आप अपना काम अलग करते हैं। आप आत्मनिर्भर हैं। आपको अलग रहना अच्छा लगता है ताकि जब भी आप मिलें आपके पास दूसरे व्यक्ति को बताने के लिए कुछ नया हो। आप कितने आत्मनिर्भर हैं? आप अलग घूमते हैं, अलग खाते हैं, और आप अलग–अलग घरों में रहते हैं। किस जगह पहुँचकर आप इतने अलग हो जाते हैं कि किसी को यह भी पता नहीं लगता कि आपका उस व्यक्ति से कोई संबंध है? आपने कई वर्षों से एक–दूसरे को देखा नहीं है! यह दोनों चरम स्थितियाँ एक जैसी हैं। बहुत नज़दीक, बहुत दूर – दोनों ही मामलों में आप ज़्यादा दिन एक–दूसरे से बात नहीं कर सकेंगे। हर चीज़ की चरम सीमाएँ होती हैं। यही यिन और यांग है।

आइए, अब थोड़ी और गूढ़ बात करते हैं। 6000 डिग्री का तापमान ठीक नहीं लगता और शून्य तापमान भी अच्छा नहीं है। इसी तरह भूखा रहना और ज़्यादा खाना भी ग़लत है। लेकिन किसी के इतने पास रहना कि हमेशा साथ रहें, सुनने में बहुत अच्छा लगता है। कम से कम आप कोशिश तो करना ही चाहेंगे। यदि हाँ, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका लोलक बहुत लंबे समय से विपरीत दिशा में झूल रहा था। आपने बहुत समय अकेले बिताया है – अकेले खाना, अकेले फ़िल्म देखना और अकेले घूमना। दूसरे शब्दों में, आपका लोलक केंद्र से हटा हुआ था।

विज्ञान हमें बताता है कि अगर आप लोलक को दाई ओर से तीस डिग्री पर खींचते हैं तो यह तीस डिग्री बाई ओर आने तक उलटा झूलेगा। आपको यह जानने के लिए लाओ–ज़ू की ज़रूरत नहीं है। सभी नियम – भीतरी और बाहरी – एक जैसे होते हैं। संसार में सब कुछ इन्हीं नियमों से चलता है। अगर आप लोलक को एक दिशा में खींचेंगे तो वह उतना ही विपरीत दिशा में जाएगा। अगर आप बहुत दिन से भूखे हैं और कोई आपके सामने भोजन रख दे तो आप सभ्य ढंग से नहीं खा पाएँगे। आप पशु की तरह खाना अपने मुँह में ठूँसने लगेंगे। जिस सीमा तक आप भूखे रह चुके हैं, ठीक उसी सीमा तक आपके अंदर की पशु–वृत्ति बाहर निकल आएगी।

फिर दाओ कहाँ है? दाओ मध्य में है। यह उस जगह होता है जहाँ उसे किसी भी दिशा में धकेलने वाला कोई बल नहीं होता। इस लोलक को भोजन, संबंध, सेक्स, पैसा, कर्म, अकर्म और हर चीज़ के संदर्भ में संतुलन में आने की अनुमति मिल चुकी है। हर चीज़ के अपने यिन और यांग होते हैं। जिस जगह ये शक्तियाँ शांति से संतुलित हो जाती हैं, वहाँ से मार्ग निकलता है। निश्चय ही, अगर आप आगे बढ़कर उस रास्ते को नहीं छोड़ेंगे तो सब

चीज़े शांतिपूर्ण समन्वय के साथ रहेंगी। अगर आप दाओ को समझना चाहते हैं तो आपको यह देखना होगा कि दोनों चरम स्थितियों के बीच में क्या है क्योंकि दोनों में से कोई स्थिति चिरस्थायी नहीं है। कोई भी लोलक, कितनी देर तक एक चरम बिंदु पर टिका रह सकता है? वह सिर्फ़ एक क्षण के लिए वहाँ रुक सकता है। लोलक कितनी देर स्थिर रह सकता है? वह अनंत काल तक स्थिर रह सकता है क्योंकि उसे असंतुलित करने वाला कोई बल नहीं है। यही दाओ है। यह मध्य है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि वह अचल और स्थिर ही रहता है। हम अब यह देखेंगे कि वह लोलक कहीं ज़्यादा गतिशील होता है।

सबसे पहले आपको यह समझना होगा, चूंकि हर चीज़ के यिन और यांग होते हैं, इसलिए हर चीज़ का एक संतुलन बिंदु भी होता है। इन सब संतुलन बिंदुओं के एकसाथ तालमेल से दाओ बनता है। समय व स्थान से गुज़रते हुए, यह संतुलन अपना साम्य बनाए रखता है। इसमें अद्‌भुत शक्ति होती है। अगर आप दाओ की शक्ति को जानना चाहते हैं तो यह सोचिए कि इधर से उधर झूलने में कितनी ऊर्जा बर्बाद होती है। मान लीजिए आप बिंदु ‘क‘ से बिंदु ‘ख’ तक जाना चाहते हैं, लेकिन वहाँ सीधे जाने के बजाय आप द्विज्या तरंग की तरह किनारे–किनारे चलते हैं। इसमें बहुत समय लगेगा और बहुत ऊर्जा भी बर्बाद होगी। दूसरे शब्दों में, किसी मार्ग के किनारे पर घूमना प्रभावकारी नहीं होता। सफल होने के लिए आपको अपनी समस्त ऊर्जा मार्ग पर केंद्रित करनी चाहिए। ऐसा करके किनारे पर घूमने से नष्ट होने वाली ऊर्जा केंद्र में लग जाएगी। ऊर्जा को इस तरह केंद्रित करने से किसी भी कार्य को ज़्यादा अच्छे ढंग से किया जा सकता है। यह दाओ की शक्ति है। जब आप चरम बिंदुओं के बीच झूलना बंद कर देते हैं तो आप पाएँगे कि आपके अंदर कल्पना से अधिक ऊर्जा मौजूद है। जिस काम को दूसरे लोग कई घंटों में कर पाते हैं, आप उसे मिनटों में कर सकते हैं। जिस काम से दूसरों को थकान हो जाती है, उसे करने में आपकी बहुत कम ऊर्जा लगेगी। किसी कार्य को करने के लिए विपरीत दिशाओं में संघर्ष करने और अपनी ऊर्जा को केंद्रित करने में यही अंतर होता है।

यह नियम जीवन के हर क्षेत्र में लागू होता है। अगर आप संतुलित भोजन करते हैं तो आपको समय से भूख लगेगी और इससे आपका शरीर स्वस्थ रहता है। इसके अतिरिक्त कुछ करने से, कम खाना, ज़्यादा खाना या ग़लत भोजन करने के प्रभाव से निपटने के लिए आपकी ऊर्जा नष्ट होगी। संतुलित स्थिति में शरीर की देखभाल करना चरम सीमा के दुष्प्रभावों को दूर करने से बेहतर होता है।

कुल मिलाकर, आप चरम बिंदु पर रहकर अपनी बहुत ऊर्जा नष्ट कर लेते हैं। स्थिति जितनी चरम होगी, उसे ठीक होने में उतना ही ज़्यादा समय लगेगा। उदाहरण के लिए, हर समय किसी के साथ रहने वाली स्थिति एक पूर्णकालिक कार्य है। कुछ और काम करने का एकमात्र तरीका यह है कि आप दोनों एक ही मेज़ पर बैठकर एक ही काम करें। दूसरी ओर, अगर आपका किसी से संबंध नहीं है और आप हर समय अकेले व उदास रहते हैं तो आप बहुत ज़्यादा काम नहीं कर सकेंगे। इस तरह, चरम स्थिति पर रहने से आपकी सारी ऊर्जा नष्ट हो जाती है। आपके कार्यों की निष्फलता इस बात से पता लगती है कि आप अपने केंद्र से कितनी दूर हैं। आप जीवन में उतनी ही कम ऊर्जा का उपयोग कर पाएँगे

क्योंकि बाकी की ऊर्जा लोलक को नियंत्रित करने में ख़र्च हो रही है। चरम बिंदु अच्छे शिक्षक की तरह होते हैं। जब आप इन बिंदुओं की जाँच करते हैं तो असंतुलित व्यवहार को देख पाना आसान हो जाता है ।

लगातार सिगरेट पीने वाले का उदाहरण लेते हैं। उसके मुँह में हमेशा एक सिगरेट लगी रहती है और वह दूसरी जला रहा होता है। उसके जीवन का एक बड़ा हिस्सा सिगरेट पीने में चला जाता है। वह सिगरेट खरीदता है, उन्हें जलाता है और फिर पीता है। वह सिगरेट पीने के लिए उपयुक्त स्थान की भी तलाश करने में व्यस्त रहता है। चूंकि वह बाहर जाकर सिगरेट नहीं पीना चाहता, इसलिए सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान को अनुमति देने के समर्थन में बनी समितियों से जुड़ने लगता है। सोचकर देखिए कि उसकी कितनी ऊर्जा सिगरेट पीने में नष्ट हो रही है। अब कल्पना कीजिए कि वह सिगरेट छोड़ने का निश्चय करता है – आज से एक भी सिगरेट नहीं! एक साल बाद यदि आप उससे पूछेंगे कि उसने पिछले साल क्या किया तो वह कहेगा कि उसने पिछले साल सिगरेट पीनी छोड़ी। उसने एक साल अपने जीवन में बस, यही किया। पहले उसने च्यूइंग–गम की मदद से कोशिश की लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। फिर उसने पैच लगाया लेकिन जब उससे भी बात नहीं बनी तो उसने सम्मोहन उपचार करवाया। चूंकि सिगरेट पीने से उसका लोलक चरम बिंदु पर पहुँच गया था, इसलिए सिगरेट को छोड़ने के लिए भी लोलक को विपरीत दिशा में उतनी ही दूर जाना था। दोनों सिरों पर जाने से बहुत समय, ऊर्जा और प्रयास बेकार हो गए जिसका जीवन में कुछ अन्य बेहतर उपयोग किया जा सकता था

जब आप जीवन में चरम स्थितियों को बनाए रखने का प्रयास करते हैं तो कोई बात आगे नहीं बढ़ती। आप उत्तेजना में फँस जाते हैं। आप जितना चरम बिंदु तक जाएँगे, वहाँ से आगे जाना उतना ही कठिन हो जाएगा। आप एक खाँचा बना लेते हैं और फिर उसमें अटक जाते हैं। इसके बाद दाओ तक ले जाने वाली ऊर्जा आपके भीतर नहीं रह जाती। वह उन चरम स्थितियों को निभाने में ही खर्च हो जाती है।

उचित मार्ग मध्य से निकलता है क्योंकि यही वो जगह है जहाँ सभी ऊर्जाएँ संतुलित होती हैं। लेकिन आप लोलक को चरम बिंदु तक जाने से कैसे रोकेंगे?आश्चर्य की बात यह है कि इसके लिए आप इसे अकेला छोड़ दीजिए। अगर आप इन चरम स्थितियों को ऊर्जा प्रदान नहीं करेंगे तो लोलक भी वहाँ तक नहीं जाएगा। इन स्थितियों में हिस्सेदार मत बनिए और उन्हें छोड़ दीजिए, फिर लोलक अपने आप बीच में स्थिर हो जाएगा। जब यह बीच में आ जाएगा तो आप ऊर्जा से भर उठेंगे क्योंकि जो ऊर्जा अब तक बर्बाद हो रही थी, वह अब आपके लिए उपलब्ध हो जाएगी।

अगर आप केंद्रित हो जाएँ और चरम गतिविधियों में हिस्सा न लें तो आपको दाओ समझ में आ जाएगा। आप इसके ऊपर झपटते नहीं, आप इसे छूते भी नहीं हैं। ऊर्जा उस कार्य को करती है जो वह चरम बिंदुओं तक न जाने के समय करती है। यह जीवन की प्रत्येक घटना के केंद्र तक जाने का मार्ग खोज लेती है और फिर शांतिपूर्वक बीच में ही रहती है। दाओ खोखला और ख़ाली है। तूफ़ान के केंद्र की तरह इसकी शक्ति भी इसके

ख़ालीपन में छिपी है। सब चीज़े इसके आस–पास घूमती हैं लेकिन यह खुद नहीं हिलता। जीवन चक्र अपनी ऊर्जा उसके केंद्र से लेता है और केंद्र अपनी ऊर्जा जीवन चक्र से लेता है। ये सभी नियम – मौसम, प्रकृति और जीवन के हर क्षेत्र में – एक समान होते हैं।

जब आप चरम पर न जाकर केंद्रित हो जाते हैं तो ऊर्जाएँ संतुलित हो जाती हैं। आपके भीतर स्पष्टता आती जाएगी क्योंकि बहुत–सी ऊर्जा आपके अंदर उठ रही है। वर्तमान क्षण में मौजूद रहने का अनुभव आपकी स्वाभाविक अवस्था बन जाएगा। आप किसी विशिष्ट चीज़ पर केंद्रित नहीं होंगे और विपरीत बातों में नहीं उलझेंगे। जैसे–जैसे आपकी दृष्टि स्पष्ट होती जाएगी, जीवन की घटनाएँ धीरे–धीरे उद्घाटित होने लगेंगी। ऐसा होने के बाद घटनाएँ, जो भी हों, दुविधाजनक या ज़्यादा तीव्र नहीं लगेंगी।

अधिकतर लोग जिस तरह रहते हैं, यह उससे अलग है। अगर गाड़ी चलाते समय कोई किसी का रास्ता काट ले तो वह व्यक्ति अगले एक घंटे तक या हो सकता है, पूरा दिन परेशान रहेगा। दाओ में केंद्रित व्यक्ति के लिए घटनाओं का असर बस उतनी ही देर रहता है, जितनी देर वह घटना होती है। अगर गाड़ी चलाते समय कोई आपके सामने आ जाता है तो आपकी ऊर्जा अपने केंद्र से हटने लगती है। आप इसे सचमुच इसे दिल में महसूस करते हैं। जब आप इस बात को छोड़ देते हैं तो यह वापस अपने केंद्र में लौट आती है। चूंकि आप चरम स्तर तक नहीं जाते, इसलिए यह केंद्र में वापस आ जाती है। जब अगली घटना होती है तो आप सँभल जाते हैं। आप हर बार सँभल जाते हैं और यही चीज़ आपको उस व्यक्ति से अलग करती है जो अतीत के असंतुलन को लेकर परेशान होता है। लगभग हर व्यक्ति ऐसी स्थिति में आ जाता है जहाँ वह अपना संतुलन खो बैठता है। एक बार गया तो फिर कौन परवाह करता है? जब आप असंतुलित हो जाते हैं तो कौन उन ऊर्जाओं का ख़याल करता है? याद रखिए, जो भी अपने उद्देश्य की दृढ़ता को लेकर सजग रहता है, वह अंत में सबसे आगे पहुँच जाता है।

दाओं की स्थिति में आप हमेशा जागरूक होते हैं। जीवन एकदम सरल हो जाता है। दाओ की स्थिति में यह देखना सरल होता है कि जीवन में क्या हो रहा है – सब कुछ आपके सामने होता है। लेकिन चरम स्थितियों में जीने के कारण अगर भीतर कई तरह की प्रतिक्रियाएँ चल रही हैं तो जीवन में दुविधा पैदा हो जाती है ऐसा इसलिए इसलिए नहीं होता कि जीवन दुविधाजनक है, बल्कि इसलिए कि आप खुद में हैं। ।

जब आपकी दुविधा समाप्त हो जाती है तो सब कुछ सरल हो जाता है। अगर आपकी कोई विशेष पसंद नहीं है, यदि आप जीवन में सिर्फ़ केंद्रित रहने के इच्छुक हैं तो जीवन अपने आप प्रकट होता है और आप केंद्र में रहकर उसे देख सकते हैं। एक ऐसा अवश्यम्भावी सूत्र है जो हर चीज़ से होकर गुज़रता है। सारी चीज़े शांतिपूर्वक उस केंद्र में से गुज़र जाती हैं। यही दाओ है। यह सचमुच मौजूद है। यह आपके संबंधों में, भोजन में और आपकी व्यावसायिक गतिविधियों में भी होता है। यह हर चीज़ में होता है। यह तूफ़ान का केंद्र है। यह पूरी तरह शांत रहता है।

इस बात को समझने के लिए कि उस केंद्र में होने से कैसा लगता है, आइए

नौचालन का उदाहरण लेते हैं। पहले हम उस समय नौका चलाने की बात करेंगे जब हवा नहीं चल रही हो। यह एक चरम स्थिति है और हम कहीं नहीं जा रहे हैं। अब हम उस स्थिति में नौचालन की बात करते हैं जब हवा बहुत तेज़ है लेकिन हमारे पास पाल नहीं है। यह विपरीत दिशा की चरम स्थिति है और हम फिर से, कहीं नहीं जा रहे। नौचालन बहुत अच्छा उदाहरण है क्योंकि इसमें बहुत–से कारण एकसाथ काम करते हैं। इनमें हवा, पाल, पतवार और पाल की रस्सियों का तनाव शामिल है। बहुत–सी शक्तियाँ इसमें काम करती हैं। अगर हवा चल रही हो और आप पाल को ढीला पकड़ेंगे तो क्या होगा? यह काम नहीं करता। क्या होगा अगर आप इसे बहुत कसकर पकड़ेंगे? आप गिर सकते हैं। ठीक तरीके से नाव चलाने के लिए आपको इसे सही ढंग से पकड़ना होगा। लेकिन यह सही ढंग क्या होता है? यह हवा की विपरीत दिशा में पाल की कसावट का मध्य बिंदु होता है – न बहुत ज़्यादा न बहुत कम। | इसे हम "मधुर बिंदु" कह सकते हैं। उस भाव की कल्पना कीजिए जब हवा पाल से सही गति से टकराती है और आपने भी रस्सियों को सही ढंग से पकड़ा हुआ होता है। आपको सही संतुलन का आभास होता है। जब हवा रुख बदलती है तो आप उसके साथ तालमेल बना लेते हैं। उस समय आप, हवा, पाल और पानी सब एक हो जाते हैं। सभी का परस्पर सामंजस्य बन जाता है। इनमें से एक भी अपनी जगह बदलता है तो बाकी सभी उसके साथ जगह बदल लेते हैं। 'मार्ग' पर चलने का यही अर्थ है।

नौचालन के दाओ में, संतुलन बिंदु स्थिर नहीं होता, यह गतिशील स्थिरता है। आप संतुलन बिंदु से संतुलन बिंदु तक और केंद्र से केंद्र तक चलते हैं। आपकी कोई अवधारणा या पसंद–नापसंद नहीं हो सकती; आपको इन शक्तियों के साथ चलना पड़ता है। इस मार्ग पर कुछ भी निजी नहीं होता। आप इन शक्तियों के हाथ में सिर्फ एक उपकरण हैं जो संतुलन के समन्वय में भागीदार बना हुआ है। आपको ऐसी स्थिति में पहुँचना होगा जहाँ आपकी रुचि निजी पसंद–नापसंद में न होकर, संतुलन में होगी। पूरा जीवन इसी तरह रहना चाहिए। आप जितना अधिक इस संतुलन को बनाए रखेंगे, उतनी ही सरलता से जीवन के बीच से तैर जाएँगे। दाओ में आने के बाद आपको बिना प्रयास कार्य करना आ जाता है। जीवन चलता है, आप मौजूद हैं लेकिन आप इसे नहीं चलाते। कोई बोझ या तनाव नहीं होता। ये सभी बल अपना–अपना काम करते हैं और केंद्र में बैठे रहते हैं। यह दाओ है। यह जीवन का सबसे सुंदर स्थान है। आप इसे छू नहीं सकते, लेकिन आप इसके साथ एकाकार हो सकते हैं।

अंत में आप पाएँगे कि दाओ के मार्ग पर आप ऐसा नहीं करेंगे कि आप उठे, देखें कि आपको क्या करना है और फिर उसे करने के लिए जाएँ। दाओ में, आप अंधे हो जाते हैं और आपको अंधा बनना सीखना होता है। आप कभी नहीं जान पाते कि दाओ किस दिशा में जा रहा है; आप सिर्फ़ उसके साथ चल सकते हैं। अंधा व्यक्ति अपनी छड़ी के सहारे शहर में घूमता है। इस छड़ी को हम एक नाम देते हैं; यह चरम स्थितियों का अन्वेषक है; किनारों का स्पर्शक है; यह यिन और यांग को छूता है। जो लोग उस छड़ी की मदद लेते हैं, वह छड़ी को खटखटाते हुए चलते हैं। वह यह नहीं खोजते कि उन्हें कहाँ चलना है, बल्कि यह खोजते हैं कि उन्हें कहाँ नहीं चलना है। वह चरम स्थिति ढूँढ़ते हैं। अगर आप अपना रास्ता नहीं

देख सकते तो आपको किनारों को महसूस करना ही पड़ेगा। लेकिन अगर आप किनारों को महसूस करके वहाँ नहीं जाते तो आप रास्ते पर चल पाएँगे। दाओ में जीने का यही तरीका है।

महान शिक्षा केंद्र और संतुलन का मार्ग बताती हैं। आपको लगातार यह देखना है कि क्या आप केंद्र में जी रहे हैं या आप किनारों में उलझे हुए हैं। चरम स्थितियाँ विपरीत दिशा को भी निर्धारित करती हैं; समझदार लोग उनसे बचते हैं। इनके बीच में संतुलन को खोजिए तो आप शांति से जी सकेंगे।

19

ईश्वर की प्रेममयी आँखें

कोई भी व्यक्ति ईश्वर के बारे में कैसे जान सकता है? हमारे सामने ईश्वर के विषय में इतनी शिक्षा, इतनी अवधारणाएँ और इतने सारे विचार होते हैं। लेकिन इन सबके ऊपर लोगों ने कुछ न कुछ कह रखा है। यह बहुत आश्चर्यजनक है कि ईश्वर के बारे में हमारे विचार विभिन्न संस्कृतियों से बहुत मिलते हैं जहाँ से उनका उद्गम हुआ है।

सौभाग्य से, भीतर की गहराई में कहीं, हमारा सीधा संबंध ईश्वर से होता है। हमारे अंदर एक अंश ऐसा है जो निजी व्यक्तित्व से परे है। आप सचेत रहते हुए दिमाग़ या मनोदशा के बजाय, उस अंश के साथ जुड़ सकते हैं। ऐसा करने पर आपके अंदर स्वाभाविक रूप से बदलाव आने लगता है। समय के साथ, इस बदलाव के चलते आप देखेंगे कि ईश्वर के निकट आना किसे कहते हैं। आप वास्तव में समझने लगते हैं कि आत्मा की दिशा में आगे बढ़ना कैसा लगता है। भीतर आ रहे बदलाव उन शक्तियों को दर्शाते हैं आप जिनकी ओर बढ़ रहे हैं। जिस तरह आप बारिश में गीले हो जाते हैं और आग से गरमाहट महसूस करते हैं, उसी तरह आप अपने बदले हुए स्वरूप को देखकर ईश्वर के स्वभाव को जान सकते हैं। यह दर्शन का सिद्धांत नहीं है; यह प्रत्यक्ष अनुभव है।

दूसरी किसी भी चीज़ की तरह आध्यात्मिक विकास को भी अनुभव किया जा सकता है। आपने अपने जीवन में कोई ऐसा समय देखा होगा जब आपको बहुत नकारात्मकता, गुस्सा और अप्रसन्नता महसूस हुई होगी। आपको पता है कि यह कैसा लगता है और आपको यह भी पता है कि ऐसी स्थिति में दूसरों के लिए कैसा महसूस होता है। आपको पता है कि दिल में किस तरह के भाव जागते हैं और आपको यह भी पता है कि आपके विचार और कार्य किस प्रकार के हैं। आपको यह सब पता है। यह दर्शन का सिद्धांत नहीं है; यह प्रत्यक्ष अनुभव है।

अगर आप इस रूप से आगे बढ़ जाएँ, तो समय के साथ आप सचमुच तनाव और चिंता से दूर हो जाएँगे। अपने भीतर बैठकर आप देख पाएँगे कि निम्न तरंगों के बादल धीरे–धीरे दूर होते जा रहे हैं। हो सकता है, यह बादल मौजूद रहें, लेकिन अगर आप इनसे नहीं जुड़ेंगे तो यह भी आपके साथ नहीं जुड़ेंगे। निम्न तरंगों को बाहर निकालते हुए, आप स्वाभाविक रूप से यह सोचना बंद कर देते हैं कि वह आपसे संबंधित हैं या आपका उनसे कोई लेना–देना है। जैसे–जैसे आप इनका साथ छोड़ते जाते हैं, आप ऊपर उठते जाते हैं।

आपको कैसे पता लगता है कि आत्मा ऊपर उठती है? यह उसी तरह पता लगता है, जिस तरह आपको यह पता है कि आप साँस ले रहे हैं, आपका दिल धड़क रहा है और

दिमाग़ में विचार आ रहे हैं। आप सजग हैं और इसे प्रत्यक्ष रूप से अनुभव कर रहे हैं।

ऊपर उठने का क्या अर्थ है? यह अपने भीतर जाने का अनुभव है। अब आप भौतिक स्वरूप से बँधे हुए नहीं हैं, इसलिए अब आपको अपने अंदर पहले से अधिक खुलापन महसूस होता है। आपको लगता है कि अब आपके तथा विचारों व भावों के बीच की दूरी बढ़ गई है। आप पीछे हटते हैं, भीतर जाते हैं और फिर ऊपर उठ जाते हैं।

ऊपर उठते हुए कैसा लगता है? आपको पहले जैसा गुस्सा, डर या आत्म–सजगता महसूस नहीं होती। आप लोगों से अप्रसन्न नहीं होते। आपका दिल जल्दी–जल्दी बंद नहीं होता या तनाव में नहीं आता। वह सब चीज़ें अब भी होती हैं जो आप नहीं चाहते, लेकिन अब यह आपको पहले की तरह प्रभावित नहीं करतीं। अब यह आप तक नहीं पहुँच पातीं क्योंकि आप अपने स्वरूप के उस अंश के पीछे जा चुके हैं जो इन सब बातों से परेशान होता था। यह वास्तविक अनुभव हैं, न कि ऐसी बातें जो आपको सिर्फ़ बताई जाती थीं। जब आप अपनी निम्न तरंगों को ढीला छोड़ देते हैं तो यह सब आपके साथ होने लगता है। आप ज्यादा गहरी तरंगों की ओर जाने लगते हैं।

आप कहाँ जा रहे हैं? अगर आपको यह समझ नहीं आ रहा कि आपके साथ क्या हो रहा है तो भी आपको कहीं जाने का अनुभव तो होता ही है जिसे आप नकार नहीं सकते। आपको महसूस होता है कि आप अपने आध्यात्मिक स्वरूप में लौट रहे हैं। जैसे–जैसे आपका शारीरिक और मानसिक अंश के साथ संबंध कम होने लगता है, आपका जुड़ाव विशुद्ध ऊर्जा के प्रवाह के साथ बढ़ जाता है।

शरीर की जगह आत्मा के साथ जुड़ना कैसा लगता है? आपको पहले तनाव और चिंता होती रहती थी; अब आप प्रेम को महसूस कर सकते हैं। आपको अकारण ही प्रेम महसूस होता है। प्रेम आपकी पृष्ठभूमि बन जाता है। आपकी पृष्ठभूमि खुलापन, सुंदरता और प्रशंसा है। खुद को ऐसा महसूस नहीं करवाना, आत्मा को स्वयं ऐसा महसूस होता है। अगर आपसे पूछा जाए कि शरीर को सामान्य तौर पर कैसा लगता है तो आप कहेंगे कि यह अक्सर किसी न किसी बात को लेकर असहज रहता है। मनोदशा की क्या स्थिति है? अगर आप पूरी ईमानदारी बरतें तो शायद आप कहेंगे कि यह ज़्यादातर शिकायत और डर से भरी रहती है। अच्छा, आत्मा को कैसा लगता है? सच यही है कि आत्मा को हमेशा अच्छा महसूस होता है। यह हमेशा उच्च अवस्था में रहती है। इसे सदा ही मुक्त व हलका महसूस होता है।

इसके कारण आप स्वाभाविक रूप से आध्यात्मिक भाग पर केंद्रित रहते हैं। इसके लिए आप आत्मा को पकड़ने की कोशिश नहीं करते, बल्कि आप बाकी चीज़ों पर अपनी पकड़ ढीली कर देते हैं। कोई अन्य रास्ता भी नहीं है। आपका व्यक्तिगत स्वरूप आत्मा को छू भी नहीं सक्ता; अपने इस रूप को आपको छोड़ना होगा। जैसे–जैसे आप इसे छोड़ते जाएँगे, आप पीछे हटते जाएँगे। पीछे हटते–हटते आप ऊपर उठते जाएँगे। आपको उच्च तरंगों तथा अधिक मात्रा में प्रेम और हलकापन महसूस होने लगता है। आप एक तरह से उड़ने लगते हैं। यह लगातार बढ़ता जाता है।

जैसे–जैसे आप अपने स्वरूप के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पहलुओं से मुक्त होते हैं, आत्मा ही आपकी अवस्था बन जाती है। आप यह दावा नहीं करते कि आपको समझ में आ रहा है कि आपके साथ क्या हो रहा है, आपको सिर्फ़ यह पता होता है कि जैसे–जैसे आप पीछे हटते जाएँगे, यह अनुभव और भी ज़्यादा सुंदर होता जाएगा। आपको स्वाभाविक तौर पर उन तरंगों का एहसास होता है जिनका उल्लेख विभिन्न परंपराओं के महात्माओं और संतों ने भी किया है। आपको समझ में आने लगता है कि आपको भी गहरे आध्यात्मिक अनुभव हो सकते हैं और आप भी, "...ईश्वर की पूजा के दिन आत्मा–स्वरूप बन सकते हैं" (श्रु. 1:10)।

आख़िर आप ईश्वर के बारे में कोई भी बात कैसे जान पाते हैं? आप किसी भी ऐसी चीज़ के बारे में कैसे पता लगा सकते हैं जो आपके परे है? आपको यह पता है क्योंकि जो लोग पार गए हैं उन्होंने लौटकर बताया कि आपको महसूस होने वाली आत्मा ईश्वर को पाने का द्वार है। जब उन्होंने अपने स्वरूप की निम्न अवस्थाओं का त्याग कर दिया तो उन्हें वही अनुभव हुआ जो अभी आपको हो रहा है। उन्हें बहुत–सा प्रेम, आत्मा और अपने अंदर प्रकाश का अनुभव हुआ। उन्हें लगा कि अब उनकी इंद्रियाँ ऐसा कुछ ग्रहण नहीं कर सकतीं जो उनके भीतर चल रही क्रिया से ज़्यादा बेहतर हो। वह दूर होते गए और साथ ही ऊँचे उठते गए। फिर एक दिन अचानक, उनका स्वरूप गायब हो गया। उनके अंदर "मैं" नाम की कोई चीज़ नहीं रह गई। प्रेम और प्रकाश के अनुभव में अंतर करने का बोध नहीं था। अब उनके अंदर सिर्फ प्रेम और प्रकाश में अपनी आत्मा के विलय के बोध का पूर्ण विस्तार मौजूद था, जैसे : सागर में पानी की एक बूँद।

चेतना की बूँद जो स्वयं को एक व्यक्ति की तरह मानती है, पीछे बहुत दूर हट जाती है तो वह उस बूँद की तरह हो जाती है जो सागर में गिरने को तैयार है। आत्मा का परमात्मा में विलय हो जाता है। व्यक्तिगत चेतना ब्रह्मांडीय चेतना में मिल जाती है। बस, यही सारी बात है।

जब ऐसा होता है तो लोग बहुत मज़ेदार बातें बोलते हैं, "मैं और मेरे परम पिता एक ही हैं (जॉन 10:30) तथा, "... . जो शब्द मैं तुम्हें कहता हूँ, वह मैं अपने बारे में नहीं कहता : बल्कि उस परम पिता के लिए कहता हूँ जो मेरे भीतर मौजूद हैं, क्योंकि सभी कार्य वही करते हैं।" (जॉन 14 : 10) ।

वह सभी इसी तरह की बात करते थे। उन्होंने कहा कि उनका विलय हो गया और ईश्वर के ब्रह्मांडीय एकाकार के अंतर्गत कोई भेद नहीं होता। चेतना की बूँद, जो व्यक्तिगत आत्मा का स्वरूप है, सूर्य से निकलने वाली किरण के जैसी है। जब यह चेतना खुद को किरण के साथ जोड़ना बंद कर देती है, तो यह स्वयं को सूर्य मानने लग जाती है। आत्मा का उस अवस्था में विलय हो गया है।

जॉन के आध्यात्मिक ईसा चरित में यीशु कहते हैं, "वे सब एक होकर जाएँ; जिस तरह मेरे परम पिता और मैं एक हो गए और वह एक होकर पूर्ण हो जाएँ..." (जॉन 17:21:23)।) । यही बात हिंदू वेदों में भी कही गई है; यही चीज़ यहूदियों के दासता में है;

यही बात सूफ़ी आध्यात्मिक कवियों ने लिखी थी और यह विश्व की सभी महान परंपराओं में भी सिखाया जाता है। यह अवस्था होती है; व्यक्ति ब्रह्मांडीय पूर्णता में विलीन हो सकता है। व्यक्ति का ईश्वर में विलय हो सकता है।

ईश्वर के बारे में थोड़ा जानने का यही तरीका है। आप ईश्वर के साथ एकाकार हो जाते हैं। आख़िरकार, ईश्वर में विलीन होकर यह देखना कि आपके साथ फिर क्या होता है, उसको जानने का रास्ता है। इसे ब्रह्मांडीय चेतना कहते हैं और उन लोगों के गुण जो इस गहन अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं, सभी धर्मों में एक समान हैं।

ईश्वर की ओर जा रहे इस रास्ते पर चलने वाले का क्या होता है? इस मार्ग पर उनमें क्या बदलाव आते हैं? इसे समझने के लिए, कल्पना कीजिए कि यदि सभी जीवों, प्रत्येक पौधे, प्रत्येक पशु और प्रकृति की सभी सुंदर चीज़ों से आपको बहुत गहरा प्रेम हो जाए तो क्या होगा। सोचिए अगर हर बच्चा आपको अपना लगे, हर व्यक्ति आपको अपने अलग रंग, अलग भाव, आकार और आवाज़ लिए एक सुंदर फूल जैसा दिखाई दे। जैसे–जैसे आप और गहरे उतरेंगे, आपका ध्यान एक शानदार चीज़ पर जाएगा – आपने लोगों को परखना छोड़ दिया। परखने की प्रक्रिया ही रुक गई। सिर्फ़ लोगों की प्रशंसा और उनका आदर करना बाकि रह गया। जहाँ पहले आप परखते थे, अब आप आदर, प्रेम और प्रशंसा देते हैं। भेदभाव करने को ही परखना कहते हैं। जीवन को परखने के बजाय उसे देखना, अनुभव करना और आदर करना ही जीवन में हिस्सा लेने का असली ढंग है।

जब आप किसी सुंदर वनस्पति वाले बगीचे से गुज़रते हैं, तो आपको खुलापन और हलका महसूस होता है। आपको प्रेम का आभास होता है। आप सौंदर्य को देखते हैं। हैं । आप हर पते के स्थान और आकार को नहीं परखते। सभी पते अलग–अलग आकार और नाप के होते हैं तथा उनकी दिशा इधर–उधर, सब जगह होती है। यही उनका असली सौंदर्य है। अगर आप लोगों के बारे में भी ऐसा ही सोचने लगे तो क्या होगा? यदि उन सभी को एक–सी पोशाक न पहननी पड़े, एक–सी बात न माननी पड़े या एक–सा व्यवहार न करना पड़े तो क्या होगा? यदि वे भी फूलों जैसे हों और वे किसी भी स्थिति में आपको सुंदर लगें तो क्या होगा?

यदि ऐसा हो जाए तो आपको ईश्वर के दर्शन हो सकते हैं। ईश्वर को जानने का यह सबसे अच्छा तरीका है। उसके नज़दीक जाने से देखिए कि आपके साथ क्या होता है। ईश्वर के बारे में कुछ भी जानने का यही एकमात्र तरीका है। अगर आप ईश्वर पर कोई किताब पढ़ेंगे तो आपको ऐसी पाँच और किताबें मिल जाएँगी जो उससे विपरीत बात कहेंगी। इससे बेहतर यह है कि आपको उसी किताब के पाँच अन्य भावार्थ मिल जाएँ। कोई व्यक्ति कुछ लिखता है और किसी अन्य व्यक्ति को उसके विरुद्ध कुछ लिखने पर पीएच.डी. की उपाधि मिल जाती है। अगर आप ईश्वर की खोज पर अपने शोध को मानसिक स्तर तक ले जाएँ तो कोई अन्य व्यक्ति उसे चुनौती दे देगा। यह सब दिमाग़ के खेल हैं।

इस तरह आप भगवान को नहीं जान सकते। यह वास्तविक अनुभव द्वारा ही संभव है। ऐसा आपके साथ ध्यान की अवस्था में होता है। जब आप अपनी क्षुद्र इच्छाओं का

त्याग कर देते हैं तब ऐसा होता है। आप आत्मा में लीन होने लगते हैं और तब आपके भीतर ये बदलाव होते हैं। आपको सिर्फ़ उन्हें ध्यान से देखना है और ऐसा करने पर आपको दिव्य गुणों का आभास होने लगेगा। आप जितना आगे जाएँगे, आपको अपने अंदर ये स्वाभविक गुण उतने ही ज़्यादा नज़र आने लगेंगे। आगे बढ़ते हर कदम के साथ, आपको यह स्पष्ट दिखने लगता है कि उस दिव्य अवस्था में रहना कैसा लगता होगा।

ऐसे कई लोग हैं जो इस दिव्य शक्ति के अस्तित्व को जानते हैं। उन्हें ऐसे अनेक अनुभव हो चुके होते हैं जिनसे उन्हें यह पता लग जाता है कि दिव्य चेतना एक सच्चाई है। उन्होंने उस सर्वज्ञ, सर्व–व्यापी और सर्वशक्तिशाली की झलक देखी है; वह शक्ति जिसे हर समय, सब चीज़ों की समान रूप से जानकारी होती है। यह सार्वभौमिक रूप से चेतन होती है।

उस दिव्य अवस्था में रचना कैसी दिखाई देती है? जिन लोगों ने इसके पार जाकर ईश्वर की आँखों से देखा है, उन्होंने सचमुच क्या देखा है? उन्होंने देखा है कि परखने का कोई अर्थ नहीं होता। उनकी परखने की क्रिया बहुत पहले बंद हो गई थी। उन्हें सिर्फ़ सौंदर्य दिखाई देता है। ऐसा व्यक्ति सोचता है, "अब मैं एक साथ सारे फूल देख सकता हूँ। अब मैं यह अनुभव कर सकता हूँ कि मेरे बच्चे क्या कर रहे हैं और संसार की समस्त विविधता क्या कर रही है। अब मैं अपनी रचना के कार्यों और अभिव्यक्तियों के लिए पहले से ज़्यादा प्रेम, ज़्यादा करुणा, ज़्यादा समझ और ज़्यादा प्रशंसा महसूस कर सकता हूँ।" संत बनकर ऐसा ही लगता है। सच्चा संत सिर्फ़ ईश्वर के साथ रहता है।

अगर सचमुच ईश्वर हमें न परखता हो तो क्या हो? यदि ईश्वर प्रेम करता हो तो? हम सब जानते हैं कि सच्चा प्यार परखता नहीं है। प्रेम अपने प्रियतम में सौंदर्य के सिवाय कुछ नहीं देखता। इसमें कोई अशुद्धि नहीं होती। अशुद्धि की कोई संभावना नहीं है। सच्चा प्रेम इसी तरह देखता है। प्रेम की नज़र से देखने पर ऐसा ही दिखता है। यदि ईश्वर प्रेम है तो उन आँखों से देखने से कैसा लगता होगा – वे आँखें जो अनंत प्रेम और करुणा से भरी हुई हैं?

अगर आपने कभी किसी से प्रेम किया है तो आपको पता होगा कि सच्चा प्रेम किसे कहते हैं। इसका अर्थ है कि आप उन्हें खुद से ज़्यादा प्रेम करते हैं। अगर आप सचमुच किसी से प्रेम करते हैं, तो आपका प्रेम उनकी मानवीयता के पार देखता है। वह कमियों और गलतियों समेत उनके समूचे व्यक्तित्व को स्वीकार करता है। यह माँ के बिना शर्त प्रेम की तरह होता है। एक माँ अपने शारीरिक अथवा मानसिक रूप से विकलांग बच्चे के लिए अपने जीवन का हर पल न्योछावर कर देती है। उसे लगता है कि उसका बच्चा सबसे सुंदर है। वह उसकी कमियों पर ध्यान नहीं देती; यहाँ तक कि वह उन्हें कमियाँ ही नहीं मानती।

यदि ईश्वर अपनी सभी रचनाओं को इसी तरह देखे तो कैसा हो? अगर आपसे इसके अतिरिक्त कुछ कहा गया है तो आप भटक गए हैं। आपको यह कहने के बजाय कि दिव्य शक्ति द्वारा आपको पूरी तरह सुरक्षा, प्रेम, आदर और सम्मान दिया जा रहा है, आपको यह सिखाया गया है कि आपको परखा जा रहा है। आपको यही सिखाया जाता है,

इसलिए आपको कुंठा और डर महसूस होता है। लेकिन कुंठा और डर के कारण दिव्य शक्ति के साथ आपका संबंध नहीं जुड़ पाता, इनसे सिर्फ़ आपका हृदय ज़्यादा संकीर्ण हो जाता है। सच्चाई यह है कि प्रेम ही ईश्वर का तरीका है और आप स्वयं यह देख सकते हैं। अगर, सिर्फ़ एक पल के लिए, आप सच्चे प्रेम नज़र से किसी को देख लें तो आपको समझ में आ जाएगा कि वह आपकी आँखें नहीं हैं। आपकी आँखें इतने प्रेम से किसी को देख ही नहीं सकतीं। आपकी दृष्टि बिना शर्त नहीं देख पाती। लाखों साल में भी, आपकी आँखें अपने प्रियतम को सौंदर्य और पूर्णता के साथ नहीं देख सकतीं। यह ईश्वर की आँखें हैं जो आपके माध्यम से देख रही हैं।

जब आपके माध्यम से ईश्वर का हाथ कुछ देता है, तो ऐसा कुछ नहीं है जो आप किसी को न दें। आप बिना कुछ सोचे, अपनी अंतिम साँस तक दे देंगे। आप देने से पहले एक पल के लिए भी कुछ नहीं सोचेंगे। आप अपने प्रियजन को कुछ भी और सब कुछ दे सकते हैं। जब आपको इतना गहरा प्रेम हो जाता है तो आपको लगता है कि यह आपसे कहीं अधिक श्रेष्ठ जगह से आ रहा है। इसे अतींद्रिय प्रेम कहते हैं। यह दिव्य, बिना शर्त और निस्वार्थ प्रेम है। गुरुओं ने इस तरह के प्रेम का ज़िक्र किया है। जो लोग पार गए हैं वे कहते हैं कि यह अवस्था तब प्राप्त होती है जब आप ईश्वर की दिशा में बढ़ते हैं। ईश्वर अपनी रचना को इसी तरह देखता है। आपको यही बात सिखाई जानी चाहिए। आप कुछ भी करें, और आपने कुछ भी किया हो, ईश्वर आपको सदा प्रेम करेंगे।

जब यीशु ने फिज़ूलखर्च लड़के की कथा अपने अनुयायियों को सुनाई तो उन्होंने सिर्फ़ एक संतान का उल्लेख किया जिसने अपनी सारी संपत्ति लुटा दी। फिर भी जब वह मदद माँगने अपने घर आया तो उसके पिता ने उससे अपने दूसरे पुत्र की तुलना में ज़्यादा अच्छा व्यवहार किया जो घर पर ही रहकर कार्य करता था। ने समझाया कि ऐसा इसलिए है कि एक पुत्र तो हमेशा ही घर पर रहता था, लेकिन दूसरा वाला भटक गया था और पिता को उसकी याद आती थी। वहाँ परखना नहीं था – सिर्फ प्रेम था (ल्यूक 15:11–32)।

यीशु ने यह भी कहा, “पहला पत्थर वह फेंके जिसने कभी पाप न किया हो...” (जॉन 8:7)। उन्होंने क्या सिखाया? वह इस संसार को कैसे देखते थे? वह पूर्ण रूप से निस्वार्थ और करुणामय प्रेम की शिक्षा देते थे। वह चोर और डाकुओं के बीच क्रॉस (सूली) पर लटके हुए थे और जब एक चोर ने यीशु से याद रखने लायक बात पूछी तो यीशु ने कहा कि वह स्वर्ग में इसी दिन को उसके साथ साझा करेंगे (ल्यूक 23:39–43)। क्रॉस पर लटके हुए उनके पहले शब्द क्या थे? "हे परमपिता, इन्हें क्षमा करना क्योंकि यह नहीं जानते कि यह क्या कर रहे हैं" (ल्यूक 23:34)। यह एक माँ का प्यार है माँ अपने बच्चे के बारे में इसी तरह बात करती है। उसका प्रेम और उसकी ममता इतनी गहरी होती है कि उसकी नज़र में बच्चा कुछ ग़लत कर ही नहीं सकता। अगर एक माँ निस्वार्थ प्रेम की अवस्था को पा सकती है तो उस प्रेम के रचयिता ईश्वर के लिए क्या यह मुश्किल है?

क्या आप जानना चाहते हैं कि ईश्वर इस संसार को किस तरह देखता है? क्या आप जानना चाहते हैं ईश्वर अपने बनाए विभिन्न लोगों के बारे में क्या सोचता है? सूरज

को देखिए। क्या यह किसी संत के ऊपर ज़्यादा तेज़ चमकता है? क्या संत को ज़्यादा वायु मिलती है? क्या वर्षा का पानी किसी पड़ोसी के पेड़ों पर अधिक बरसता है?

आप सूर्य से अपनी आँखें हटा सकते और सौ साल तक अंधेरे में रह सकते हैं। इसके बाद, अगर आप प्रकाश की ओर जाते हैं तो देखते हैं कि प्रकाश तो पहले से ही मौजूद था। यह आपको भी उसी तरह उपलब्ध है जैसे किसी व्यक्ति ने सैकड़ों सालों तक इसकी चमक का मज़ा लिया है। समूची प्रकृति इसी प्रकार की है। पेड़ का फल खुशी से सभी के सामने स्वयं को अर्पित कर देता है। क्या प्रकृति की कोई भी शक्ति भेदभाव करती है? मनुष्य के दिमाग़ को छोड़कर क्या ईश्वर की रचना में कोई भी चीज़ ऐसी है जो जाँचती–परखती है? जो भी लेना चाहता है, उसे प्रकृति देती जाती है। अगर आप कुछ नहीं लेना चाहते तो यह आपको सज़ा नहीं देती, बल्कि प्रकृति से कुछ न लेकर आप स्वयं को सज़ा देते हैं। अगर आप रोशनी से कहें, "मैं तुम्हारी ओर नहीं देखूँगा। मैं अंधेरे में रहने जा रहा हूँ,'' तो भी रोशनी चमकती रहती है। अगर आप ईश्वर को कहें, "मैं तुम्हारे ऊपर विश्वास नहीं करता और तुमसे कुछ नहीं चाहता," तो भी ईश्वर का यह संसार आपको जीवित रखता है।

ईश्वर के साथ आपका वही संबंध है जो सूर्य के साथ है। अगर आप कई वर्षों के लिए सूर्य से दूर हो जाएँ और फिर अंधेरे से बाहर आने का मन बनाएँ तो भी सूर्य ऐसे ही चमकता रहेगा मानो आप कहीं गए ही नहीं थे। आपको इसके लिए माफ़ी माँगने की ज़रूरत नहीं है। आपको सिर्फ़ सिर उठाकर सूरज को देखना है। ईश्वर की राह में आगे बढ़ने पर ऐसा ही होता है – बस शुरू कीजिए। इसके स्थान पर अगर आप कुंठा और शर्म को महत्त्व देंगे तो इससे आपका अहम् उस दिव्य शक्ति का मार्ग रोक देगा। आप दिव्य शक्ति को नाराज़ नहीं कर सकते; प्रकाश, प्रेम, करुणा, सुरक्षा और दान इसका मूल स्वभाव है। आप इसे प्रेम करने से नहीं रोक सकते। यह बिलकुल सूर्य की तरह है। आप सूरज को अपने ऊपर चमकने से नहीं रोक सकते, आप सिर्फ़ इतना कर सकते हैं कि उसकी ओर न देखें। जिस पल आप देखते हैं, आप पाते हैं कि वह पहले की तरह वहीं मौजूद है।

जैसे–जैसे आप आत्मा की ओर लौटते हैं, आप पाएँगे कि यह वही आँखें हैं जो संसार को देखती हैं। यही वह हृदय है जो हर चीज़ और व्यक्ति के प्रति उदार रहता है। सबसे भयावह जीव भी इन आँखों से सुंदर दिखाई देता है। इस बात को कोई नहीं समझता। लोग कहते हैं कि ईश्वर जब इस पृथ्वी की ओर देखता है तो वह रोता है। संत मानते हैं कि ईश्वर जब कभी किसी भी परिस्थिति में पृथ्वी को देखता है तो वह आनंदित हो उठता है। ईश्वर को सिर्फ़ आनंद के बारे में पता है। ईश्वर का स्वभाव शाश्वत है और निरंतर आनंद में रहने का है। आपने कुछ भी किया हो, लेकिन आप अकेले इसे नष्ट नहीं कर सकते।

अच्छी बात यह है कि आप इस आनंद को महसूस कर सकते हैं। और जब आपको यह आनंद महसूस होने लगता है, तब आप ईश्वर के विषय में कुछ जान सकते हैं। उसके बाद कोई आपको परेशान या निराश नहीं करेगा। कोई समस्या नहीं खड़ी करेगा। यह आपको संसार के सुंदर नृत्य के एक अंश जैसा प्रतीत होगा। आपकी स्वाभाविक अवस्था

बेहतर होती जाएगी। शर्म की जगह आपको प्रेम का आभास होगा। आपने जो कुछ किया या कहा है, उसके चलते ईश्वर के सामने आँख उठाकर देखने की अनिच्छा रखने के बजाय, आप ईश्वर को बिना शर्त शरण देने वाले के रूप में देखने लगेंगे।

इस विषय में सोचिए और परखने वाले ईश्वर के बारे में अपने विचार को त्याग दीजिए। आपके पास प्रेम करने वाला ईश्वर है। वास्तव में, प्रेम ही ईश्वर का रूप है। प्रेम के बिना प्रेम नहीं चल सकता। आपका ईश्वर आनंद में डूबा हुआ है और आप इस बारे में कुछ नहीं कर सकते। अगर ईश्वर आनंद में डूबा हुआ है तो मुझे नहीं पता कि वह जब आपकी ओर देखेगा तो उसे क्या दिखाई देगा?

लेखक के विषय में

माइकल ए. सिंगर अत्यंत सफल पुस्तक अनंत चेतना की खोज में (द अनटेदर्ड सोल) सोल) के के लेखक लेखक हैं, हैं , जिसे जिसे तुर्की, ब्राज़ील ब्राज़ील (पुर्तगाली में), स्विट्ज़रलैंड में , (जर्मन में), स्पेन, स्पेन जापान, चीन, नीदरलैंड्स, डेनमार्क, फ़िनलैंड, पोलैंड और इटली और इटली में भी मै भी प्रकाशित किया गया है।

सिंगर ने 1971 में फ़्लोरिडा विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र में मास्टर डिग्री प्राप्त की। अपनी डॉक्टोरेट के दौरान उन्हें गहन चेतना महसूस हुई और वह योग व ध्यान पर केंद्रित होने के उद्देश्य से एकांत में चले गए। 1975 में उन्होंने 'टेंपल ऑफ़ द यूनिवर्स' की स्थापना की, जो अब योग व ध्यान का पुराना केंद्र बन चुका है, जहाँ किसी भी धर्म और मत के लोग आकर भीतर की शांति का अनुभव कर सकते हैं। बीते सालों में, सिंगर ने व्यापार, कला, शिक्षा, स्वास्थ्य और पश्चिमी सुरक्षा के क्षेत्रों में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने इससे पहले पूर्वी और पश्चिमी दर्शन के एकीकरण पर दो किताबें लिखी हैं : द सर्च फ़ॉर ट्रुथ तथा थ्री एस्सेज़ ऑन यूनिवर्सल यूनिवर्सल लॉ : कर्म, विल ऐंड लव। अधिक जानकारी के लिए www.untetheredsoul.com देखें।

अनुवादक की ओर से

यदि आप अपने जीवन को ज़्यादा सार्थक और आनंदित बनाना चाहते हैं, यदि आप मानते हैं कि बेकार की बातें सोचने में आपकी बहुत–सी ऊर्जा नष्ट होती है तो आपके लिए माइकल ए. सिंगर की इस किताब से बेहतर कुछ नहीं है। मैंने इससे पहले 'आध्यात्मिकता' पर अनेक पुस्तकें पढ़ीं और मुझे लगता था कि मैं इस विषय को अच्छी तरह समझता हूँ, लेकिन इस पुस्तक के अनुवाद के दौरान मैंने पाया कि मैं ग़लत था। ऐसा लगा मानो लेखक ने मेरे दिमाग को पढ़ लिया हो और मुझे उन सब सवालों के जवाब मिल गए जो अब तक अनुत्तरित थे और जिनके बारे में स्पष्टता का अभाव था |

इस किताब से यह सिद्ध हो जाता है कि जीवन में संतुलन कायम करना और आत्मा को भीतरी संघर्ष से मुक्त करना उतना जटिल नहीं है जितना प्राय: इस विषय पर लिखी किताबों को पढ़ने से लगता है। खुद को बदलना और अहम् से मुक्त होना ही परमानंद की कुंजी है मैं माइकल ए. सिंगर को इस अद्भुत किताब के लिए बधाई देता हूँ तथा मंजुल पब्लिशिंग हाउस का आभारी हूँ जिन्होंने इस किताब के अनुवाद का काम मुझे सौंपा और आत्मोत्थान के मार्ग पर चलने का अवसर दिया।

मृत्यु किसी भी पल आ सकती है, इसलिए सही ढंग से जीना सीखने के लिए हमारे पास ज़्यादा समय नहीं है! मुझे विश्वास है, अनंत चेतना की खोज में इस काम में सहायक सिद्ध होगी।

आशुतोष गर्ग का जन्म 1973 में दिल्ली में हुआ। इन्होंने एम.ए.(हिंदी), स्नातकोत्तर डिप्लोमा (अनुवाद, पत्रकारिता) तथा एम.बी.ए. किया है। लेखन–प्रतिभा अपने पिता डॉ.लक्ष्मी नारायण गर्ग से विरासत में मिली। स्कूल के दिनों में काव्य–लेखन से लेखन का सफ़र आरंभ किया और अब तक इनकी दस पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। आशुतोष अंग्रेजी व हिंदी दोनों भाषाओं पर समान रूप से अधिकार रखते हैं तथा अनुवाद के क्षेत्र में एक परिचित नाम हैं। इन्होंने लेखन व संपादन के क्षेत्र में भी सराहनीय कार्य किया है। शिक्षार्थी हिंदी प्रयोग कोश, द्विभाषी प्रशासनिक शब्द–प्रयोग कोश, एक सौ एक रोचक पहेलियाँ तथा मैं ऐल्बर्ट आइंस्टाइन बोल रहा हूँ इनकी मौलिक पुस्तकें हैं। इसके अतिरिक्त द्रौपदी की महाभारत, दशराजन् तथा द लाइफ़ ऐंड टाइम्स ऑफ़ थॉमस अल्वा एडिसन इनके प्रमुख अनुवाद हैं। इनकी कुछ अन्य पुस्तकें प्रकाशनाधीन हैं। समाचार–पत्र व पत्रिकाओं में नियमित रूप से लिखते हैं। आजकल रेल मंत्रालय में उप–निदेशक के पद पर कार्यरत हैं।